

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент образования, научно-технологической политики и  
рыбохозяйственного комплекса  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный аграрный университет»  
Агротехнологический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан агротехнологического  
факультета Сарычев А.Н.

  
подпись \_\_\_\_\_ фамилия инициалы \_\_\_\_\_ г.  
29 мая 2021  
дата

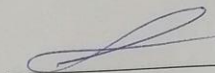
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Кафедра: «Физическая культура и здоровье»  
Уровень высшего образования: бакалавриат  
Направление подготовки (специальность): 35.03.05 Садоводство  
Направленность (профиль):  
«Создание и эксплуатация объектов декоративного садоводства»  
Форма обучения: очная  
Год начала реализации образовательной программы: 2019

Волгоград  
2021

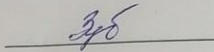
Автор(ы):

доцент



Т.Н. Власова

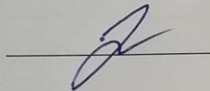
старший преподаватель



Л.И. Зуб

Оценочные материалы по дисциплине согласованы с руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) 35.03.05 Садоводство профиль «Создание и эксплуатация объектов декоративного садоводства»

доцент



Н.А. Куликова

Оценочные материалы по дисциплине обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и здоровье»

Протокол № 10/1 от 14 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



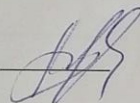
Т.Н. Власова

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании методической комиссии агротехнологического факультета

Протокол № 10 от 29 мая 2021 г.

Председатель

методической комиссии факультета:



О.В. Резникова

## **1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тестовые задания для оценки уровня подготовленности обучающихся к изучению дисциплины**

1. Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости?
  - + циклические упражнения аэробной направленности
  - циклические упражнения анаэробной направленности
  - ациклические упражнения аэробной направленности
2. Какие упражнения развивают ловкость?
  - циклические упражнения аэробной направленности
  - ациклические упражнения анаэробной направленности
  - + броски баскетбольного мяча в корзину
3. Какие упражнения развивают гибкость?
  - прыжки
  - бег
  - + наклоны
4. Какой тест оценивает силовую подготовленность?
  - прыжки со скакалкой
  - все варианты
  - + подтягивания
5. Что входит в понятие общая физическая подготовка?
  - система занятий физическими упражнениями аэробной направленности
  - физические упражнения, которые направлены на развитие силы
  - + система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств
6. К формам самостоятельных занятий физической культурой относится...?
  - занятия в спортивных секциях
  - факультативные занятия
  - + утренняя гигиеническая гимнастика
7. Выберите тест на оценку скоростной подготовленности?
  - отжимания от пола
  - наклоны сидя на полу
  - + бег 100 м.
8. Выберите тест на общую выносливость?
  - бег 200 м.
  - поднятие штанги
  - + бег 2000 м. или 3000 м.
9. Пульс в норме у здорового нетренированного человека?
  - 90 - 95 ударов в минуту
  - 80 - 100 ударов в минуту
  - + 60 - 80 ударов в минуту
10. В каком упражнении мужчины стоят на носках, а дамы на коленях?

- «планка»
- + отжимание
- наклоны

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
необходимых для изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал 50 % и более правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 50 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся не отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = V/O \times 100\%$ , где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Тесты по практическому материалу:**

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1. Введение в вид спорта «легкая атлетика».

1. Какое количество спортивных дисциплин входит в программу соревнований по легкой атлетике:
  - 1) = 10;
  - 2) = 20;
  - 3) = 30;
  - +4) более 40.
2. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы - женщины?
  - 1) троеборье;
  - +2) пятиборье;
  - 3) семиборье;
  - 4) десятиборье.
3. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы мужчины?
  - 1) троеборье;
  - 2) пятиборье;
  - +3) семиборье;
  - 4) десятиборье.
4. Какое расстояние преодолевают бегуны-марафонцы:
  - 1) 10000 м.;
  - 2) 30000 м.;

- +3) 42195 м.;  
 4) 40500 м.
5. Виды дисциплин в легкой атлетике (верно все, кроме):  
 -1) прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с шестом, прыжки в высоту;  
 +2) бег 100 м., бег 110 м. с барьерами, бег 300 м.;  
 - 3) толкание ядра, метание молота, метание диска, метание копья;  
 - 4) Бег 800 м., бег 1500 м, стипль-чез в л/атлетике.
6. Какие спортивные дисциплины входят в программу соревнований по легкой атлетике:  
 -1) бег, стрельба, фехтование;  
 -2) бег, плавание, кросс, прыжки;  
 -3) кросс, метание, прыжки;  
 +4) бег, метание, прыжки, многоборье, ходьба.
7. Укажите, кто был первым советским бегуном, победившим на Олимпийских играх в беге на 100 м.:  
 - 1) В. Куц;  
 - 2) П. Болотников;  
 + 3) В. Борзов.
8. Какие виды метаний входят в программу соревнований по легкой атлетике:  
 - 1) метание дротиков, фризби;  
 - 2) метание гранаты, теннисного мяча;  
 +3) метание диска, копья.
9. Сколько попыток дается на преодоление высоты участником соревнований по прыжкам в высоту:  
 - 1) одна;  
 - 2) две;  
 + 3) три;  
 - 4) четыре.
10. Укажите, кто из перечисленных спортсменов стал Олимпийским чемпионом в прыжках с шестом:  
 - 1) Л. Слесаренко;  
 - 2) Л. Лебедева;  
 + 3) Е. Исинбаева;  
 - 4) Л. Кондратьева.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
 приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = V/O \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Тема 1. Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)

для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 2-5. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника эстафетного бега. Техника прыжков в длину.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56
3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56
3	62,0	5.45	51,0	3.08

2	64,0	5.55	54,0	3.19
1	66,0	6.10	56,0	3.31

## Раздел 2. Акробатика.

### Тема 7. Введение в вид спорта «Акробатика».

#### 1. В соревнования по спортивной акробатики входят:

- 1) акробатические прыжки женщин и мужчин;
- 2) упражнения женских, смешанных и мужских пар;
- 3) групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером);
- + 4) все ответы верны.

#### 2. К элементам индивидуальной акробатики относят:

- + 1) шпагаты, мосты, вращения;
- 2) поддержки;
- 3) прыжки;
- 4) танцевальные акробатические элементы.

#### 3. Акробатика относится (по классификации) к ... видам спорта

- 1) циклическим;
- + 2) сложно-координационным;
- 3) прикладным;
- 4) силовым.

#### 4. Группировка это:

- 1) упор присев, руки перед собой;
- + 2) круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени;
- 3) лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой;
- 4) лёжа на спине, ноги за головой.

#### 5. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

- 1) переворот;
- + 2) кувырок;
- 3) перекат;
- 4) оборот.

#### 6. Правильная последовательность движений, при кувырке вперед:

- + 1) толчок руками и ногами- группировка – перекат на спину – опора на кисти рук;
- 2) группировка – толчок руками и ногами – группировка – перекат на спину – опора на кисти рук – отжимание руками – перекат – группировка;
- 3) кувырок вперед – группировка – перекат назад – группировка;
- 4) упор присев-перекат-упор присев.

#### 7. Упражнение « мост» из положения лежа:

- 1) выполняется поочередным выпрямлением рук и ног;
- 2) допускается небольшое сгибание рук и коленей;
- + 3) выполняется одновременным выпрямлением рук и ног, при этом расстояние между опорой рук и ног не должно превышать две – третьи длины тела;
- 4) выполняется сгибанием и разгибанием рук, прогибом.

#### 8. Равновесие на одной ноге « ласточка»

- 1) выполняется на одной ноге, которая должна подниматься выше головы;
- + 2) выполняется на одной ноге, допускается наклон туловища вперед, главное, чтобы нога была выше плеч;
- 3) выполняется на одной ноге, которая поднимается выше пояса, при этом наклон туловища вперед запрещен;
- 4) выполняется на одной ноге, которая поднимается до уровня плеч, при этом запрещается нагибаться вперед, но разрешается слегка сгибать опорную ногу.



9. Дайте определение прыжку:

- 1) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.
- +2) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.
- 3) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.
- 4) толчок вверх

10. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

- 1) стойка;
- 2) перекат;
- +3) стойка на лопатках;
- 4) перекат с доставанием пола ногами за головой.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = \frac{V}{O} \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Темы 8-10. Базовые элементы акробатики: перекаты, кувырки. Базовые элементы акробатики: равновесия. Базовые элементы акробатики: прыжки.

Нормативы по акробатике для студентов основной группы

Оценка, баллы	равновесие «ласточка», сек.	прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	удержание положения «мост», сек.
5	15	15	15
4	13	13	13
3	10	10	10
2	8	8	8
1	5	5	5

Нормативы по акробатике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	равновесие «ласточка», сек.	прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	удержание положения «мост», сек.
5	15	10	15
4	13	8	13
3	10	6	10
2	8	4	8
1	5	2	5

Тема 11. Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1	150	125	90	65	40

	мин., кол-во раз					
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

### Раздел 3. Настольный теннис.

#### Тема 12. Введение в вид спорта «Настольный теннис».

##### 1. В каких случаях разрешается еще одна подача?

- 1) мяч задевает сетку и не попадает в стол соперника;
- 2) мяч не попадает в свою половину стола;
- + 3) мяч задевает сетку и попадает в стол соперника;
- 4) мяч не попадает в стол соперника.

##### 2. Форма одежды для игры в настольный теннис:

- 1) спортивный костюм;
- 2) футболка с длинными рукавами и шорты;
- 3) футболка белого цвета и шорты;
- + 4) футболка темного цвета и шорты.

##### 3. Поверхность стола должна быть (все верно, кроме):

- 1) темно-зеленой;
- 2) голубой;
- + 3) темно-зеленой глянцевой;
- 4) темно-голубой матовой.

4. Размер мяча:
- 1) 38 мм;
  - + 2) 40 мм;
  - 3) 42 мм;
  - 4) 44 мм.
5. Какое вращение предается мячу, при выполнении удара накатом?
- 1) нижнее;
  - 2) нижне-боковое;
  - + 3) верхнее;
  - 4) без вращения.
6. Счет в партий верный:
- 1) 8 : 10;
  - 2) 9 : 10;
  - + 3) 11: 13;
  - 4) 0 : 6.
7. Количество партий в игре (соревнования высокого ранга)
- 1) 4;
  - 2) 5;
  - 3) 6;
  - + 4) 7.
8. Какое вращение придается мячу при выполнении удара подрезкой?
- 1) верхнее;
  - + 2) нижнее;
  - 3) без вращения;
  - 4) верхне-боковое.
9. Подача считается верной если:
- 1) удар выполняется по восходящему мячу;
  - + 2) удар выполняется по нисходящему (опускающемуся) мячу;
  - 3) выполняются дополнительные шаги
  - 4) не был произведен удар.
10. Через сколько разыгранных мячей осуществляется переход подачи:
- + 1) 2;
  - 2) 3;
  - 3) 4;
  - 4) 5.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

#### Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = V/O \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Темы 13-17. Обучение способам хватки ракетки (европейская, азиатская). Обучение стойкам теннисиста и перемещениям во время игры. Обучение и совершенствование техники плоского удара. Обучение и совершенствование техники ударов срезка, подрезка слева и справа. Обучение и совершенствование техники удара накат слева и справа. Обучение и совершенствование техники подачи подрезкой справа и слева.

#### Нормативы настольный теннис для студентов основной группы

Оценка, баллы	нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	защитный удар «подрезка мяча» – слева - справа кол-во раз
	юноши / девушки	юноши / девушки
5	10	10
4	8	8
3	6	6
2	4	4
1	2	2

#### Нормативы настольный теннис для студентов специальной группы

Оценка, баллы	нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	защитный удар «подрезка мяча» – слева - справа кол-во раз
	юноши / девушки	юноши / девушки
5	9	9
4	7	7
3	5	5
2	3	3
1	1	1

#### Раздел 4. Легкая атлетика.

Темы 18-19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

#### Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56

3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

**Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы**

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56
3	62,0	5.45	51,0	3.08
2	64,0	5.55	54,0	3.19
1	66,0	6.10	56,0	3.31

**Тема 20. Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов основной группы**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

**Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5

6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Раздел 5. Легкая атлетика.

Тема 21-24. Совершенствование техники бега в различных вариациях. Обучение и совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжков в длину.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56

3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56
3	62,0	5.45	51,0	3.08
2	64,0	5.55	54,0	3.19
1	66,0	6.10	56,0	3.31

Раздел 6. Волейбол.

Тема 25. Введение в вид спорта «волейбол».

1. Год рождения волейбола:

- 1) 1946;
- 2) 1925;
- + 3) 1896.

2. Высота мужской сетки:

- 1) 2 м 24 см;
- 2) 3 м 05 см;
- + 3) 2 м 43 см.

3. Высота женской сетки:

- + 1) 2 м 24 см;
- 2) 2 м 10 см;
- 3) 2 м 50 см.

4. Из скольких партий состоит игра (все верно, кроме):

- 1) 3;
- + 2) 2;
- 3) 5.

5. Размер волейбольной площадки:

- 1) 10 x 15;
- + 2) 9 x 18;
- 3) 12 x 16.

6. Родина волейбола:

- + 1) США;
- 2) Куба;
- 3) Бразилия.

7. Какую функцию выполняет либеро в команде:

- 1) нападение;
- + 2) защиты;
- 3) блокирования.

8. Сколько касаний мяча разрешается команде при выполнении игровых действий?

- + 1) 3;
- 2) 4;
- 3) 2.

9. Считается ли ошибкой, если мяч был отбит ногой:

- 1) да;



- + 2) нет;
  - 3) любое касание запрещено.
10. На сколько игровых зон делится игровая площадка:
- 1) 4;
  - + 2) 6;
  - 3) 2.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = \frac{V}{O} \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Тема 26-33. Основные стойки, передвижения и исходные положения волейболиста. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Обучение и совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Обучение и совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники блокирования. Обучение и совершенствование системы игры в защите «углом вперед», «углом назад». Развитие общей физической и специальной подготовки волейболиста.

Нормативы по волейболу для студентов основной группы

оценка, баллы	передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз		передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
5	30	20	20	15
4	25	17	17	13
3	18	14	14	10

2	14	9	10	7
1	7	6	6	5

**Нормативы по волейболу для студентов специальной группы**

оценка, баллы	передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз		передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
5	25	17	17	13
4	18	14	14	10
3	14	9	10	7
2	7	6	6	5
1	5	4	4	3

**Тема 34. Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов основной группы**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

**Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215

5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Раздел 7. Атлетизм

Тема 35. Введение в вид спорта «атлетизм».

1. Основным строительным материалом организма, необходимым для образования новых мышечных волокон является:

- 1) жиры;
- + 2) белки;
- 3) углеводы.

2. Структурной единицей скелетной мышцы является:

- + 1) поперечно-полосатое мышечное волокно;
  - 2) белковый компонент;
  - 3) жировой компонент.
3. Какое упражнение из атлетических видов не входит в пауэрлифтинг?
- 1) жим лежа;
  - + 2) рывок;
  - 3) приседание со штангой.
4. Гиревой спорт направлен на развитие:
- + 1) силовой выносливости;
  - 2) взрывная сила;
  - 3) скоростно-силовая выносливость.
5. Относительная сила - это:
- + 1)  $F_{\text{отн.}} = \frac{F_{\text{макс.}}}{\text{масса тела}}$ ;
  - 2)  $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{F_{\text{макс.}}}$ ;
  - 3)  $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{2 F_{\text{макс.}}}$ .
6. Какие мышечные волокна характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу:
- 1) красные;
  - + 2) белые.
7. Количество поднятых штанг определяется:
- 1) интенсивность;
  - + 2) объем;
  - 3) вариантность.
8. Какой из методов развития силы не относится к динамическим?
- 1) плеометрический;
  - 2) комбинированный;
  - + 3) изометрический.
9. Какое соревновательное упражнение не включено в тяжелую атлетику?
- 1) толчок;
  - + 2) жим лежа;
  - 3) рывок.
10. Какое количество повторений в подходе выполняется при использовании метода максимальных усилий?
- 1) 4 - 6;
  - + 2) 1 - 3;
  - 3) 6 - 10.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные

	знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = \frac{V}{O} \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Темы 36-41. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для мышц рук. Обучение и совершенствование техники приседа со штангой в различных вариациях. Обучение и совершенствование техники становой тяги. Обучение и совершенствование техники жима лежа с паузой. Обучение и совершенствование техники дожима в положении лежа.

Нормативы атлетическая гимнастика (юноши)  
для студентов основной группы

Юноши												
весовая категория	до 60 кг		до 70 кг		до 80 кг		до 90 кг		до 100 кг		свыше 100кг	
Оценка, баллы	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг
5	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0	110,0	120,0	120,0	130,0
4	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0	110,0	120,0
3	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0
2	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0
1	30,0	40,0	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0

Нормативы атлетическая гимнастика (девушки)  
для студентов основной группы

Оценка, баллы	Вес до 60 кг		Вес свыше 60 кг	
	жим лежа с весом штанги 20 кг, кол-во раз	приседание с весом штанги 25 кг, кол-во раз	жим лежа с весом штанги 25 кг, кол-во раз	приседание с весом штанги 30 кг, кол-во раз
5	20	20	20	20

4	15	15	15	15
3	10	10	10	10
2	5	5	5	5
1	3	3	3	3

**Нормативы атлетическая гимнастика (юноши)**  
для студентов специальной группы

Оценка, баллы	жим лежа, кг	приседание, кг
5	40,0	40,0
4	30,0	30,0
3	20,0	20,0
2	10,0	10,0
1	5,0	5,0

**Нормативы атлетическая гимнастика (девушки)**  
для студентов специальной группы

Оценка, баллы	Жим лежа с весом штанги 20 кг, кол-во раз	Приседание с весом штанги 25 кг, кол-во раз
5	20	20
4	15	15
3	10	10
2	5	5
1	3	3

**Раздел 8. Легкая атлетика.**

Тема 42-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину.

**Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы**

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56
3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

**Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы**

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56

3	62,0	5.45	51,0	3.08
2	64,0	5.55	54,0	3.19
1	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 45. Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Раздел 9. Легкая атлетика.

Тема 46-48. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование физических качеств.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56
3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56
3	62,0	5.45	51,0	3.08
2	64,0	5.55	54,0	3.19



1	66,0	6.10	56,0	3.31
---	------	------	------	------

## Раздел 10. Борьба/фитнес.

### Тема 49. Введение в вид спорта «борьба/фитнес».

#### Борьба.

1. Основное отличие вольной борьбы от греко-римской:

- 1) размерами ковра для борьбы;
- 2) временем, отведенным на схватку;
- + 3) полной свободой захватов и действий ногами.

2. Отличие борьбы дзюдо от борьбы САМБО:

- + 1) разрешенными удушающими приемами;
- 2) разрешенными бросками с колен;
- 3) разрешенным болевыми приемами на руку.

3. В какой стране берет начало борьба САМБО?

- 1) Япония;
- 2) США;
- + 3) СССР.

4. Допустимые цвета экипировки в борьбе САМБО (все верно, кроме):

- + 1) белый;
- 2) синий;
- 3) красный.

5. В каком виде борьбы разрешены болевые приемы?

- + 1) вольная борьба;
- 2) греко-римская борьба;
- 3) САМБО.

6. В чем отличие боевого раздела самбо от спортивного?

- 1) проведение болевых приемов;
- 2) переводение бросковой техники;
- + 3) проведение ударной техники.

7. Что означает «чистая победа»?

- 1) когда противник брошен за ковер;
- + 2) когда противник брошен на спину;
- 3) когда победитель провел большее количество приемов.

8. Что положено в основу борьбы САМБО?

- + 1) самооборона без оружия;
- 2) самооборона с применением холодного оружия;
- 3) самооборона без применения ударной техники.

9. В каких единицах оцениваются действия борцов за проведение приемов?

- + 1) в балах;
- 2) в оценочных значениях;
- 3) в очках.

10. Какой вид борьбы не включен в программу Олимпийских игр?

- 1) греко-римская борьба;
- 2) дзюдо;
- + 3) САМБО.

#### Фитнес.

1. Фитнес – это:

- 1) система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, биохимии;
- синтез общеразвивающих упражнений (разновидностей бега, прыжков, скачков и т.п.);

+ 3) система физических упражнений, объединяющих множество видов двигательной активности (бег, плавание, аэробика и ее разновидности, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.) направленное на оздоровление организма человека;

- 4) вид спорта.

2. Отличительной особенностью занятий аэробикой является:

- 1) выполнение упражнений циклического характера в анаэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;

+ 2) выполнение упражнений ациклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;

- 3) выполнение упражнений циклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности.

- 4) носят оздоровительный характер.

3. Кто впервые ввел понятие «ритмическая гимнастика»?

+ 1) Ж. Далькроз;

- 2) К. Купер;

- 3) Дж. Фонда;

- 4) С. Ром.

4. Как называется вид аэробики с элементами боевых искусств и единоборств:

1) степ-аэробика;

2) пилатес;

3) Тай-бо;

4) йога.

5. Термин «аэробика» впервые был введен:

- 1) Айседорой Дункан;

- 2) Джейн Фондой;

+ 3) Кеннетом Купером;

- 4) Женеви́евой Стеббинс.

6. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия по фитнес-аэробике:

- 1) общеразвивающие упражнения;

- 2) ходьба;

- 3) бег и прыжки;

+ 4) упражнения на растягивание.

7. Задачи аэробики включают: ... Верно все, кроме...

- 1) укрепление здоровья, профилактика заболеваний;

- 2) формирование осанки, сохранение двигательной функции;

- 3) развитие физических качеств;

+ 4) достижение высоких результатов в виде спорта.

8. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Разминка в аэробике должна предусматривать следующее»:

- 1) постепенное увеличение ЧСС;

- 2) увеличение температуры тела (разогревание);

+ 3) снижение процессов метаболизма;

- 4) снижение возможности возникновения травм.

9. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Основная часть преследует следующие цели»:

- 1) увеличение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

+ 2) снижение импульсов от работающих мышц к ЦНС;

- 3) увеличение тонуса основных мышечных групп;

- 4) ускорение обменных процессов и увеличение расхода энергии.

10. К средствам аэробики не относятся:

- 1) элементы различных танцев;

- 2) элементы основной гимнастики;

+ 3) упражнения на гимнастических снарядах;

- 4) упражнения с предметами (мячи, степы, гантели).

**Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\***

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

**Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = \frac{V}{O} \times 100\%$ , где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 50-56. Обучение и совершенствование: перемещений в борцовской стойке /элементов классической аэробики (движение ногами). Обучение и совершенствование: упражнения «проход в ноги» и защиты от него/элементов классической аэробики (движения руками). Обучение и совершенствование: разновидностей кувырков/ сочетания движений рук и ног в классической аэробике. Обучение упражнению «борцовский мост»/ изучение комплекса классической аэробики. Совершенствование упражнению «борцовский мост», упражнений борца для укрепления моста/ совершенствование комплекса классической аэробики. Совершенствование физических качеств борца /обучение и совершенствование комплекса ОФП в фитнес аэробике. «Круговая тренировка» на занятиях по борьбе / фитнесу.

**Нормативы по борьбе для студентов основной группы**

оценка, баллы	выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз		выполнение приемов в стойке, кол-во раз	
	юноши	девушки	юноши	девушки
5	12	10	10	5
4	9	8	8	4
3	6	6	6	3
2	4	3	3	2
1	2	1	1	1

### Нормативы по фитнесу для студентов основной группы

оценка, баллы	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	отжимания кол-во раз
5	26	150	25
4	21	125	20
3	17	90	17
2	12	65	15
1	8	40	10

### Нормативы по борьбе для студентов специальной группы

оценка, баллы	выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз		выполнение приемов в стойке, кол-во раз	
	юноши	девушки	юноши	девушки
5	8	7	8	7
4	7	6	7	6
3	5	4	5	4
2	3	2	3	2
1	2	1	2	1

### Нормативы по фитнесу для студентов специальной группы

оценка, баллы	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек	отжимания кол-во раз
5	26	70	25
4	21	55	20
3	17	40	17
2	12	25	15
1	8	10	10

### Тема 57. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической	25	20	17	13	10

	скамейке, кол-во раз					
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м.)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

## Раздел 11. Баскетбол.

### Тема 58. Введение в вид спорта «баскетбол».

1. Кто изобрел игру «баскетбол»?

+ 1) Джеймс Нейсмит;

2) Карим Абдул Джаббар;

3) Эван Чемберлен .

2. Из скольких периодов состоит игра «баскетбол»?

- 1) 2;

- 2) 3;

+ 3) 4.

3. Сколько очков засчитывается в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или ближней дистанции?

- 1) 1;

+ 2) 2;

- 3) 3.

4. Какое количество игроков должно находиться на баскетбольной площадке в начале игры?

- 1) 3;

+ 2) 5;

- 3) 8.

5. Как называется игра в уличный баскетбол?

- 1) пейнтбол;

+ 2) стритбол;

- 3) фитбол.

6. Нарушение правил в баскетболе называется:

+ 1) фол;

- 2) подкат;

- 3) аут.

7. В каком году сборная СССР стала олимпийским чемпионом по баскетболу?

- 1) 1980;

+ 2) 1972;

- 3) 1976.

8. Сколько фалов может получить игрок в одной игре по правилам ФИБА?

- 1) 6;

+ 2) 5;

- 3) 4.

9. Высота кольца в баскетболе.

- 1) 3,15;

+ 2) 3,05;

- 3) 2,03.

10. Размеры площадки в баскетболе:

+ 1) 28\*15;

- 2) 29\*15;
- 3) 20\*15.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,  
приобретенных в результате изучения дисциплины\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = \frac{V}{O} \times 100\%$ , где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 59-69. Обучение и совершенствование основных стоек, перемещений и исходных положений баскетболиста. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники разновидностей поворотов. Обучение и совершенствование техники разновидностей остановок баскетболиста. Обучение и совершенствование техники упражнений без предмета. Совершенствование физических качеств баскетболиста. Обучение и совершенствования техники выполнения ловли и передачи мяча одной, двумя руками. Обучение и совершенствования техники выполнения ОРУ с мячом в движении. Обучение и совершенствования техники выполнения бросков. Обучение и совершенствования техники и тактики игры. Обучение и совершенствования передвижений в защите.

Нормативы по баскетболу для студентов основной группы

оценка, баллы	штрафные броски, кол-во раз		количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз
	юноши	девушки	юноши/девушки
5	7	6	10 - 10
4	6	5	10 - 8
3	5	4	10 - 6
2	4	3	10 - 4

1	3	2	10 - 2
---	---	---	--------

**Нормативы по баскетболу для студентов специальной группы**

оценка, баллы	штрафные броски, кол-во раз		количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз
	юноши	девушки	юноши/девушки
5	7	6	10 - 10
4	6	5	10 - 8
3	5	4	10 - 6
2	4	3	10 - 4
1	3	2	10 - 2

**Раздел 12. Легкая атлетика.**

Темы 70-72. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование физических качеств скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

**Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы**

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	48,0	3.20	35,0	1.45
4	50,0	3.35	38,0	1.56
3	52,0	3.45	41,0	2.08
2	54,0	3.55	44,0	2.19
1	56,0	4.10	46,0	2.31

**Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы**

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
5	58,0	5.20	45,0	2.45
4	60,0	5.35	48,0	2.56
3	62,0	5.45	51,0	3.08
2	64,0	5.55	54,0	3.19
1	66,0	6.10	56,0	3.31

**Тема 73. Контроль общей физической подготовленности (девушки)**

для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15



2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30	70	55	40	25	10

	сек., кол-во раз					
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)  
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

**3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ КУРСОВЫХ РАБОТ,  
КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИХ РАБОТ,  
РЕФЕРАТОВ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Не предусмотрено**

**4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Типовые контрольные задания  
для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	№ вопроса / задания для проверки уровня обученности		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-30	31-60	61-90

**Вопросы / Задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ**

1. История развития легкой атлетики. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
5. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
6. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

7. История развития баскетбола. Краткая характеристика игры в баскетбол.
8. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психологические качества и свойства личности.
9. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
10. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
11. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
12. История возникновения и развития волейбола. Краткая характеристика игры в волейбол.
13. Воздействие волейбола на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
14. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
15. История возникновения и развития настольного тенниса. Краткая характеристика игры в настольный теннис.
16. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
17. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса (размеры стола, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
18. Исторические предпосылки возникновения и развития спортивной борьбы как вида физических упражнений. Краткая характеристика спортивной борьбы.
19. Воздействие спортивной борьбы на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
20. Краткая характеристика и отличительные особенности видов спортивной борьбы (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба самбо, борьба дзюдо).
21. Оборудование, инвентарь и форма для занятий основными видами спортивной борьбы (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба самбо, борьба дзюдо).
22. Основные пункты правил по борьбе: начало и окончание схватки, результат схватки, запрещенные действия.
23. История развития и современное состояние атлетизма. Краткая характеристика атлетизма.
24. Особенности занятий атлетизмом юношей и девушек с различным типом телосложения.
25. Основные методические принципы и средства при занятиях атлетической гимнастикой.
26. Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
27. Задачи аэробики. Воздействие аэробики на физическое развитие и психологические качества.
28. Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях аэробикой.
29. Что включает в себя понятие акробатика? Виды акробатики.
30. Перечислить акробатические упражнения-элементы? Какие физические качества и свойства личности развиваются при занятиях акробатикой?

#### **Вопросы / Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ**

31. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
32. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по баскетболу.

33. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по атлетизму.
34. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по настольному теннису.
35. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по аэробике.
36. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по волейболу.
37. Контроль и самоконтроль. Техника безопасности и гигиеническое обеспечение занятий по спортивной борьбе.
38. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
39. Организация и проведение соревнований по волейболу (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
40. Организация и проведение соревнований по настольному теннису (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
41. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
42. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба самбо, борьба дзюдо). Система проведения, положение, судейская коллегия-бригада.
43. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
44. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
45. Методика организации самостоятельных занятий студента по легкой атлетике.
46. Методика организации самостоятельных занятий студента по волейболу.
47. Методика организации самостоятельных занятий студента по настольному теннису.
48. Методика организации самостоятельных занятий студента по спортивной борьбе.
49. Методика организации самостоятельных занятий студента по атлетизму.
50. Методика организации самостоятельных занятий студента по аэробике.
51. Методика организации самостоятельных занятий студента по баскетболу.
52. Методы контроля физического состояния организма.
53. Методы контроля функционального состояния организма.
54. Методы контроля физического развития организма.
55. Основные, стандартные положения борца и технические действия (стойка, партер, бросок, перевод, сбивание-сваливание, переворот).
56. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).
57. Основные технические действия в настольном теннисе (подача, подрезки «накаты» «топ-спины», попадающие удары, парные игры).
58. Основные технические действия в волейболе (виды подач, передач и приемов).
59. Основные технические действия в баскетболе (виды ведения мяча, передач и бросков).
60. Основные технические действия в легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

### **Вопросы/ задание для проверки уровня обученности ВЛАДЕТЬ**

Вид спорта	Двигательные навыки	Основная группа оценка «зачтено» юноши/девушки	Специальная группа, «зачтено»
<b>Легкая атлетика</b>	61. Бег 300 м./бег 200 м, сек.	52,0 / 41,0	62,0 / 51,0
	62. Бег 1000 м. / бег 500 м.	3,45 / 2,08	5.45 / 3.08

	63.Бег 3000/2000 м (мин., сек)	13,10 / 11,15	-
	64.Бег 100 м (сек)	14,0 / 17,0	-
	Бег 30 м., сек.	-	5,6 / 6,4
<b>Акробатика</b>	65.Равновесие «ласточка», сек.	10	10
	66.Прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	10	6
	67.Удержание положения «мост», сек.	10	10
<b>Настольный теннис</b>	68.Нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	6	5
	69.Защитный удар «подрезка мяча» – слева – справа, кол-во раз	6	5
<b>Волейбол</b>	70.Передача мяча двумя руками сверху над собой, кол-во раз	18 / 14	14 / 9
	71. Подача сверху (из 10 подач)	5 / 4	10/7
	72.Передача мяча двумя руками снизу впереди, кол-во раз	10	8
	73. Подача снизу (из 10 подач)	6 / 5	5/4
<b>Атлетизм</b>	74.Жим лежа, кг (юноши) Жим лежа, 20 кг (девушки), кол-во раз	70 / 10	50,0 / 8
	75.Приседание, кг (юноши) Приседание, 25 кг(девушки), кол-во раз	80 / 10	40 / 8
<b>Борьба</b>	76.Выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз	6 / 6	5 / 4
	77.Выполнение приемов в стойке, кол-во раз	6 / 3	5 / 4
<b>Фитнес</b>	78.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	17	17
	79.Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек.	90	40
	80.Отжимания кол-во раз за 1 мин.	17	17
<b>Баскетбол</b>	81.Штрафные броски, кол-во раз	5 / 4	5 / 4
	82.Количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз	10 / 6	10 / 6
<b>ОФП</b>	83.Прыжки через скакалку за 1 мин. / 30 сек., кол-во раз	90 / 90	40 / 40
	84. Сгибание и разгибание рук в	10 / 17	27 / 17

	висе на перекладине (количество раз)/Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз		
	85.Прыжки в длину с места (см)	230 / 170	180 / 160
	86. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)/Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	5 / 10	4/8
	87.Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	40 / 40	30 / 20
	88.Тест Купера (м)	2000 / 1850	1650 / 1200
	89. Наклон вперед из положения стоя	13 / 16	13 / 16
	90.Приседание на одной ноге	15 / 12	10 / 8

**Шкала и критерии оценивания знаний и умений и навыков при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Знать: Обучающийся дает правильные ответы на вопросы и демонстрирует сформированные и систематические знания. Уметь: Обучающийся показывает успешное и систематическое умение использовать полученные знания. Владеть: Обучающийся выполняет зачетные требования по видам спорта и ОФП на «удовлетворительно» или выше. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.
«Не зачтено»	Знать: Обучающийся дает не правильные ответы на вопросы и обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний). Уметь: Обучающийся не показывает фрагментарных умений использования полученные знания (отсутствие умений). Владеть: Обучающийся выполняет зачетные требования по видам спорта и ОФП на «неудовлетворительно». Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.

**Методические рекомендации обучающимся по подготовке к промежуточной аттестации**

Подготовка к контрольным мероприятиям требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на практических занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. При подготовке к промежуточной аттестации обучающимся необходимо повторить материал практических занятий по всем темам. Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется соответствием критериям «зачтено», «не зачтено».

## **5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

## ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Тестовые задания для проверки остаточных знаний по дисциплине

1. Какие спортивные дисциплины входят в программу соревнований по легкой атлетике:

- 1) бег, стрельба, фехтование;
- 2) бег, плавание, кросс, прыжки;
- 3) кросс, метание, прыжки;
- + 4) бег, метание, прыжки, многоборье, ходьба.

2. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы - женщины?

- 1) троеборье;
- + 2) пятиборье;
- 3) семиборье;
- 4) десятиборье

3. Какое вращение передается мячу, при выполнении удара накатом в настольном теннисе?

- 1) нижнее;
- 2) нижне-боковое;
- + 3) верхнее;
- 4) без вращения.

4. Подача в настольном теннисе считается верной если:

- 1) удар выполняется по восходящему мячу;
- + 2) удар выполняется по нисходящему (опускающемуся) мячу;
- 3) выполняются дополнительные шаги
- 4) не был произведен удар.

5. Родина волейбола:

- + 1) США;
- 2) Куба;
- 3) Бразилия.

6. Считается ли ошибкой, если мяч был отбит ногой:

- 1) да;
- + 2) нет;
- 3) любое касание запрещено.

7. Какое соревновательное упражнение не включено в тяжелую атлетику?

- 1) толчок;
- + 2) жим лежа;
- 3) рывок.

8. Какое количество спортивных дисциплин входит в программу соревнований по легкой атлетике:

- 1) = 10;
- 2) = 20;
- 3) = 30;
- 4) более 40.

9. В чем отличие боевого раздела самбо от спортивного?

- 1) проведение болевых приемов;
- 2) переводение бросковой техники;
- + 3) проведение ударной техники.

10. В каких единицах оцениваются действия борцов за проведение приемов?

- + 1) в балах;
- 2) в оценочных значениях;
- 3) в очках.

11. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия по фитнес-аэробике:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) ходьба;

- 3) бег и прыжки;
  - + 4) упражнения на растягивание.
12. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Основная часть преследует следующие цели»:
- 1) увеличение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - + 2) снижение импульсов от работающих мышц к ЦНС;
  - 3) увеличение тонуса основных мышечных групп;
  - 4) ускорение обменных процессов и увеличение расхода энергии.
13. Какое количество игроков должно находиться на баскетбольной площадке в начале игры?
- 1) 3;
  - + 2) 5;
  - 3) 8.
14. Высота кольца в баскетболе.
- 1) 3,15;
  - + 2) 3,05;
  - 3) 2,03.
15. К элементам индивидуальной акробатики относят:
- + 1) шпагаты, мосты, вращения;
  - 2) поддержки;
  - 3) прыжки;
  - 4) танцевальные акробатические элементы.
16. Равновесие на одной ноге «ласточка»
- 1) выполняется на одной ноге, которая должна подниматься выше головы;
  - + 2) выполняется на одной ноге, допускается наклон туловища вперед, главное, чтобы нога была выше плеч;
  - 3) выполняется на одной ноге, которая поднимается выше пояса, при этом наклон туловища вперед запрещен;
  - 4) выполняется на одной ноге, которая поднимается до уровня плеч, при этом запрещается нагибаться вперед, но разрешается слегка сгибать опорную ногу.
17. Какое расстояние преодолевают бегуны-марафонцы:
- 1) 10000 м.;
  - 2) 30000 м.;
  - 3) 42195 м.;
  - 4) 40500 м.
18. Счет в партий в настольном теннисе считается верным:
- 1) 8 : 10;
  - 2) 9 : 10;
  - 3) 11: 13;
  - 4) 0 : 6.
19. Количество партий в игре – настольный теннис (соревнования высокого ранга):
- 1) 4;
  - 2) 5;
  - 3) 6;
  - 4) 7.
20. Через сколько разыгранных мячей в настольном теннисе осуществляется переход подачи:
- 1) 2;
  - 2) 3;
  - 3) 4;
  - 4) 5.
21. Год рождения волейбола:



- 1) 1946;
  - 2) 1925;
  - 3) 1896.
22. Высота мужской сетки в волейболе:
- 1) 2 м 24 см;
  - 2) 3 м 05 см;
  - 3) 2 м 43 см.
23. Высота женской сетки:
- 1) 2 м 24 см;
  - 2) 2 м 10 см;
  - 3) 2 м 50 см.
24. Из скольких партий состоит игра - волейбол (все верно, кроме):
- 1) 3;
  - 2) 2;
  - 3) 5.
25. Сколько касаний мяча разрешается команде при выполнении игровых действий?
- 1) 3;
  - 2) 4;
  - 3) 2.
26. На сколько игровых зон делится игровая площадка:
- 1) 4;
  - 2) 6;
  - 3) 2.
27. Размер волейбольной площадки:
- 1) 10 x 15;
  - 2) 9 x 18;
  - 3) 12 x 16.
28. Какую функцию выполняет либеро в команде:
- 1) нападение;
  - 2) защиты;
  - 3) блокирования.
29. Гиревой спорт направлен на развитие:
- 1) силовой выносливости;
  - 2) взрывная сила;
  - 3) скоростно-силовая выносливость.
30. Количество поднятых штанг определяется:
- 1) интенсивностью;
  - 2) объемом;
  - 3) вариантностью.
31. Кто впервые ввел понятие «ритмическая гимнастика»?
- 1) Ж. Далькроз;
  - 2) К. Купер;
  - 3) Дж. Фонда;
  - 4) С.Ром.
32. Задачи аэробики включают: ... Верно все, кроме...
- 1) укрепление здоровья, профилактика заболеваний;
  - 2) формирование осанки, сохранение двигательной функции;
  - 3) развитие физических качеств;
  - 4) достижение высоких результатов в виде спорта.
33. Нарушение правил в баскетболе называется:
- 1) фол;
  - 2) подкат;
  - 3) аут.

34. Как называется игра в уличный баскетбол?

- 1) пейнтбол;
- 2) стритбол;
- 3) фитбол.

35. Кто изобрел игру «баскетбол»?

- 1) Джеймс Нейсмит;
- 2) Карим Абдул Джаббар;
- 3) Эван Чемберлен.

36. Выберите формулу для расчета относительной силы:

1)  $F_{\text{отн.}} = \frac{F_{\text{макс.}}}{\text{масса тела}};$

2)  $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{F_{\text{макс.}}};$

3)  $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{2 F_{\text{макс.}}}.$

37. Выберите количество повторений подходе, соответствующее методу максимальных усилий в силовых видах спорта:

- 1) 4 - 6;
- 2) 1 – 3;
- 3) 6 - 10.

38. Какой вариант ответа не решает задачи аэробики?

- 1) укрепление здоровья, профилактика заболеваний;
- 2) формирование осанки, сохранение двигательной функции;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) достижение высоких результатов в виде спорта.

39. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Разминка в аэробике должна предусматривать следующее»:

- 1) постепенное увеличение ЧСС;
- 2) увеличение температуры тела (разогревание);
- 3) снижение процессов метаболизма;
- 4) снижение возможности возникновения травм.

40. Определите соответствие методов развития силы:

Динамический	изометрический
Статический	преодолевающий
Комбинированный	уступающий

41. Определите соответствие между силовыми видами спорта и соревновательными упражнениями:

Тяжелая атлетика	толчок жим лежа рывок
Пауэрлифтинг	становая тяга приседание со штангой

42. Что положено в основу борьбы (определите соотношение)?

Дзюдо	самооборона без оружия
САМБО	Вид борьбы, где разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.
Вольная борьба	Вид борьбы с преобладанием ударной техники в стойке, бросков, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере.

43. Определите соответствие упражнений и вида аэробики:

Степ-аэробика	танцевальные упражнения с элементами боевых искусств
Тай-бо	асаны
Йога.	упражнения с использованием степ-платформы

44. Определите соответствие:

Степ-аэробика	танцевальные упражнения с элементами боевых искусств
Тай-бо	асаны
Йога.	упражнения с использованием степ-платформы

45. Определите отличительную особенность занятий аэробикой:

- 1) выполнение упражнений циклического характера в анаэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;
- 2) выполнение упражнений ациклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;
- 3) выполнение упражнений циклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности.
- 4) носят оздоровительный характер.

46. Определите соответствие частей занятия по аэробике и видами упражнений:

Подготовительная часть занятий аэробикой	Упражнения на растягивание
Основная часть занятий аэробикой	Ходьба, общеразвивающие упражнения
Заключительная часть занятий аэробикой	Бег, прыжки, танцевальные и силовые упражнения

47. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Разминка в аэробике должна предусматривать следующее»:

Подготовительная часть занятий аэробикой	поддержание ЧСС на уровне 120-150 уд/мин
Основная часть занятий аэробикой	постепенное снижение ЧСС
Заклучительная часть занятий аэробикой	постепенное повышение ЧСС

48. Определите правильные размеры спортивных площадок:

Волейбольная площадка	28 м x 15 м.
Баскетбольная площадка	23,77 м x 10,97 м.
Теннисная площадка	18 м. x 9 м.

49. Определите правильное соответствие:

Высота баскетбольного кольца	2,43 м.
Высота мужской волейбольной сетки	2,24 м.
Высота женской волейбольной сетки	3,05 м.

50. Сколько очков засчитывается в баскетболе... (определите правильное соотношение)?

За попадание в корзину при броске со средней или ближней дистанции	3 очка
За попадание в корзину из-за дуги	1 очко
Штрафной бросок	2 очка

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков  
по результатам проверки остаточных знаний по дисциплине\*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые

	задания
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания

#### Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию остаточных знаний

Проверка остаточных знаний у обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине и проводится в форме тестирования. Данная форма контроля включает в себя тестирование позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и степень сформированности умений и навыков. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:  $B = V/O \times 100\%$ , где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

## Лист регистрации изменений

[illegible]

# Лист ознакомления

[illegible]