Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунов Федор Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.10.2026 17:45:17
Уникальный программный ключ:
fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb607f94788008e29877a6bcbf5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»
Факультет экономики, управления и юриспруденции
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____/ Г.П. Узунова
«02» февраля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Профиль

«Стандартизация, сертификация и метрология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Для всех
форм обучения

Симферополь, 2026 г.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В качестве оценочных средств используется:
– контрольные нормативы по физической подготовленности;
– рефераты;
– тестирование;
–практические задания, выполняемые обучающимися специальной медицинской группы в ходе занятий и/или рекомендуемые для самостоятельной работы.

ФОС текущего контроля		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1. Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	УК-7.2.Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни.	УК-7.3.Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
1.1. №1-30	1.2. №1-15 1.3. №1-30	1.4 №1-10

1.1 Вопросы к текущему контролю

1. Что такое физическая культура? Её роль в современном обществе.
2. Основные задачи и функции физической культуры.
3. Физическое воспитание: понятие, цели и задачи.
4. Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.
5. Методы развития силы.
6. Методы развития выносливости.
7. Методы развития быстроты.
8. Методы развития гибкости.
9. Методы развития ловкости.
10. Принципы физического воспитания: систематичность, постепенность, индивидуализация.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
12. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
13. Влияние физических упражнений на организм человека.
14. Основы здорового образа жизни и его компоненты.
15. Закаливание: значение, правила и методы.
16. Гигиена занятий физической культурой и спортом.
17. Рациональное питание при занятиях спортом.
18. Вредные привычки и их влияние на здоровье и спортивные результаты.
19. Олимпийское движение: история, цели, современные принципы.
20. Классификация видов спорта: игровые, циклические, ациклические, единоборства и др.
21. Общая и специальная физическая подготовка: сходства и различия.
22. Спортивная тренировка: понятие, структура, основные этапы.

23. Влияние спорта на формирование личности студента.
24. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.
25. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Влияние экологических факторов на занятия физической культурой.
27. Первая помощь при спортивных травмах.
28. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой: дневник самоконтроля.
29. Современные тенденции развития физической культуры в вузах России.
30. Значение массовых спортивных мероприятий для студентов и общества.

1.2Темы рефератов

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом.
3. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
6. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Проблема сколиоза среди молодёжи.
8. Физкультура для здоровья человека.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое состояние женского организма.
14. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
15. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.

1.3 Тестовые задания

Выберите правильный ответ

1.Компонент здоровья, характеризующий текущее состояние органов и систем

а) психический

б) физический

в) соматический

г) нравственный

2.Категория образа жизни, определяющая степень удовлетворения содержательных потребностей человека:

а) уровень

б) качество

в) стиль

г) мода

3.Состояние организма, характеризующееся как субъективный симптом утомления

а) вялость

б) недомогание

в) усталость

г) тяжесть в голове

4. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

5. К специфическим функциям физической культуры относятся:

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

6. К функциям спорта относятся:

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) допинговая.

7. Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

8. Основным средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

9. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

10. Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

Задание на установление соответствия

11. Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры

	ВИД СПОРТА		**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ**
1.	Гандбол (м)	а)	3 х 20 мин
2.	Футбол (м)	б)	2 х 45 мин
3.	Баскетбол (м)	в)	4 х 10 мин
		г)	2 х 30 мин

12. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

	ВИД СПОРТА		КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ
1.	Баскетбол	а)	5
2.	Футбол	б)	6
3.	Волейбол	в)	7
		г)	11

13. Установите соответствие между видом спорта и снарядом или предметом, который там используется

	ВИД СПОРТА		СНАРЯД ИЛИ ПРЕДМЕТ
1.	Спортивная гимнастика	а)	обруч
2.	Художественная гимнастика	б)	брусья
		в)	бревно
		г)	мяч

14. Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры

	ВИД СПОРТА		ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ
1.	Баскетбол (м)	а)	3 х 20 мин
2.	Хоккей с шайбой (м)	б)	2 х 45 мин
3.	Гандбол (м)	в)	4 х 10 мин
		г)	2 х 30 мин

15. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

	ВИД СПОРТА		КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ
1.	Волейбол	а)	5
2.	Хоккей с шайбой	б)	6
3.	Гадбол	в)	7
		г)	11

16. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

	ВИД СПОРТА		КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ

1.	Гандбол	а)	5
2.	Волейбол	б)	6
3.	Водное поло	в)	7
		г)	11

17. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

	ВИД СПОРТА		**КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ**
1.	Керлинг	а)	4
2.	Хоккей на траве	б)	5
3.	Брумбол	в)	7
		г)	11

18. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

	ВИД СПОРТА		**КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ**
1.	Ринкбол	а)	4
2.	Юкигассен (снежковый спорт)	б)	5
3.	Керлинг	в)	10
		г)	12

19. Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры

	ВИД СПОРТА		**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ**
1.	Рекби	а)	3 х 20 мин
2.	Крикет	б)	2 х 40 мин
3.	Гадбол	в)	3,5 часа 5 дней
		г)	2 х 30 мин

20.Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры

	ВИД СПОРТА		**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ**
1.	Американский футбол	а)	3 х 20 мин
2.	Бейсбол	б)	2 х 45 мин

3.	Футбол	в)	4 х 15 мин
		г)	2,5-3 часа

Выберите несколько правильных ответов

21. Выберите зимние виды спорта:

1) регби 2) биатлон 3) фристайл 4) триатлон 5) бобслей

22. Выберите зимние виды спорта:

1) фристайл 2) гандбол 3) кёрлинг 4) гольф 5) лыжные гонки

23. Выберите летние виды спорта:

1) регби 2) биатлон 3) фристайл 4) триатлон 5) бобслей

24. Выберите летние виды спорта:

1) фристайл 2) гандбол 3) кёрлинг 4) гольф 5) лыжи

25.Выберите командные виды спорта:

1) триатлон 2) баскетбол 3) шахматы 4) кёрлинг 5) толкание ядра

26. Выберите командные виды спорта:

1) футбол 2) кёрлинг 3) армрестлинг 4) гандбол 5) плавание

27. Выберите лично-командные виды спорта:

1) шахматы 2) баскетбол 3) футбол 4) фехтование 5) метание молота

28. Выберите лично-командные виды спорта:

1) волейбол 2) пулевая стрельба 3) метание копья 4) фехтование

29. Выберите виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

1) хоккей на траве 2) армрестлинг 3) метание копья 4) стрельба из лука

30. Выберите виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

1) тяжелая атлетика 2) дартс 3) автогонки 4) плавание

1.4. Практические задания

1.Дайте определение понятию «закаливание». Какие основные принципы закаливания вы знаете? В чем суть этих принципов?

2.Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания? Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.

3. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

4. Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

5. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете:

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

- занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

6. Рассчитайте потребность в белках, жирах, углеводах для спортсменки, энергетическая ценность суточного рациона которой в дни тренировок составляет 5000 ккал. Возраст 20 лет.

7. Рассчитайте энергетическую ценность суточного рациона, потребность в белках, жирах, углеводах в питании офисного работника 26 лет с массой 72 килограмма, который ежедневно работает в офисе 8 часов и 1,5 часа уделяет катанию на роликовых коньках.

8. Физкультурник 28 лет имеет массу 75 кг. Рассчитайте энергетическую ценность его суточного рациона, потребности в белках, жирах, углеводах, если во время занятий физкультурой (80 минут) он отдает предпочтение баскетболу. Профессия - программист.

9. Рассчитайте энергетическую ценность суточного рациона питания студента, потребность в белках, жирах, углеводах, если ему 19 лет, вес-68 кг. Продолжительность занятий физкультурой 1,5 часа каждый день. Утром он занимается утренней гимнастикой.

10. Вам необходимо оценить состояние микроклимата в спортивном зале. Какие методы оценки вы знаете? Что такое методы эффективно-эквивалентных и результирующих температур? Какие приборы, и в каком количестве вам необходимы для определения результирующей температуры в спортзале?

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Критерии оценивания рефератов

Вид контроля	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Реферат	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Реферат раскрывает поднятую проблематику в полном объеме.	отлично
	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. В реферате имеются неточности и предметная область выступления раскрыта не в полной мере.	хорошо
	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. В реферате не в полной степени раскрыт понятийный аппарат, имеются существенные неточности в процессе формирования выводов.	удовлетворительно
	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Тема реферата не раскрыта или выполнена не по существу ранее поставленного вопроса. Реферат не сдан / доклад не сделан.	неудовлетворительно

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средства оценивания в ходе промежуточной аттестации:

– вопросы для зачета;

– практические задания к зачету, выполняемые обучающимися специальной медицинской группы в ходе занятий и/или рекомендуемые для самостоятельной работы;

– контрольные нормативы.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1. Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	УК-7.2.Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни.	УК-7.3.Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

		деятельности.
3.1.№ 1-30	3.2 № 1-5	3.2 № 6-10 3.3-Контрольные нормативы

Зачетные требования для обучающихся:

1. Посещаемость занятий не менее 80%.
2. Выполнение всех контрольных тестов.

Зачетные требования для обучающихся специальных медицинских групп

1. Посещаемость занятий не менее 80%.
2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, практические задания к зачету или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

3.1. Вопросы к зачету

1. Функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая тренировка. Структура тренировочного занятия.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
4. Овладение двигательным действием и методы его целостного разучивания и разучивания по частям.
5. Роль физической культуры в профессиональной подготовке и формировании личности студента.
6. Воспитание физических качеств. Методы воспитания физических качеств.
7. Физическая культура и спорт в научной организации работника умственного труда.
8. Зависимость интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений.
9. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и повышении работоспособности.
10. Средства и методы воспитания силы.
11. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и её роль для целостного развития личности.
12. Средства и методы воспитания быстроты движений.
13. Организм человека как единая саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система.
14. Средства и методы развития координации движений.
15. Основы использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
16. Средства и методы воспитания гибкости (увеличения амплитуды движений).
17. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
18. Средства и методы воспитания выносливости
19. Физическая тренировка и функция дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями.
20. Общая и специальная физическая подготовка, их взаимосвязь.
21. Воздействие физической тренировки на опорно-двигательный аппарат.
22. Спортивная подготовка и её виды.
23. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.
24. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней природной и социальной среды.
25. Требования по физической подготовленности в работе по избранной специальности.
26. Здоровый образ жизни и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха.

27. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
28. Здоровый образ жизни. Рациональное питание.
29. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и её реализация в условиях избранной профессии.
30. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.

3.2. Практические задания к зачету

1. Из перечисленных ниже видов спорта, перечислите те виды, которые соответствуют правильным ответам на вопросы. Растяжения связок голеностопного, коленного суставов характерны для занятий …

1. Биллиард
2. Бокс
3. Борьба
4. Шахматы
5. Велосипедный спорт
6. Горнолыжный спорт
7. Конькобежный спорт
8. Лыжный спорт
9. Гребной спорт
10. Лёгкая атлетика
11. Тяжёлая атлетика
12. Спортивные игры

2.Из перечисленных ниже видов спорта, перечислите те виды, которые соответствуют правильным ответам на вопрос: Ушибы, ссадины, лёгкие ранения характерны для занятий …

1. Биллиард
2. Бокс
3. Борьба
4. Шахматы
5. Велосипедный спорт
6. Горнолыжный спорт
7. Конькобежный спорт
8. Лыжный спорт
9. Гребной спорт

10. Лёгкая атлетика

11. Тяжёлая атлетика

12. Спортивные игры

3. Из перечисленных ниже видов спорта, перечислите те виды, которые соответствуют правильным ответам на вопрос: Потёртости, обморожения характерны для занятий …

1. Биллиард
2. Бокс
3. Борьба
4. Шахматы
5. Велосипедный спорт
6. Горнолыжный спорт
7. Конькобежный спорт
8. Лыжный спорт
9. Гребной спорт
10. Лёгкая атлетика
11. Тяжёлая атлетика
12. Спортивные игры

4. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете:

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

- занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

5. Рассчитайте потребность в белках, жирах, углеводах для спортсменки, энергетическая ценность суточного рациона которой в дни тренировок составляет 5000 ккал. Возраст 20 лет.

6. Рассчитайте энергетическую ценность суточного рациона, потребность в белках, жирах, углеводах в питании офисного работника 26 лет с массой 72 килограмма, который ежедневно работает в офисе 8 часов и 1,5 часа уделяет катанию на роликовых коньках.

7. Физкультурник 28 лет имеет массу 75 кг**. Рассчитайте энергетическую ценность его суточного рациона**, потребности в белках, жирах, углеводах, если во время занятий физкультурой (80 минут) он отдает предпочтение баскетболу. Профессия - программист.

8. **Рассчитайте энергетическую ценность суточного рациона питания студента**, потребность в белках, жирах, углеводах, если ему 19 лет, вес-68 кг. Продолжительность занятий физкультурой 1,5 часа каждый день. Утром он занимается утренней гимнастикой.

9. Вам необходимо оценить состояние микроклимата в спортивном зале. Какие методы оценки вы знаете? Что такое методы эффективно-эквивалентных и результирующих температур? Какие приборы, и в каком количестве вам необходимы для определения результирующей температуры в спортзале?

10. Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

3.3. Контрольные нормативы по физической подготовленности занимающихся по очной, очно-заочной формам обучения для зачета

Общая физическая подготовка (ОФП)

Контрольные нормативы	Обучающиеся	1 курс	2 курс
Сгибание и разгибание рук лежа на полу	Юноши	30-35	35-45
	Девушки	8-10	10-12
Наклоны (кол-во раз)	Юноши	25-30	30-32
	Девушки	25-30	27-32
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Юноши	30-35	35-40
	Девушки	20-25	25-30
Подъем из положения лежа, ноги закрепленные (кол-во раз в минуту)	Юноши	35-40	40-50
	Девушки	25-30	30-35
Прыжки через скакалку 30 с., (кол-во раз)	Юноши	60-66	66-70
	Девушки	65-70	71-76
Прыжки через скакалку (мин.).	Юноши	1,5-2 мин	1-1,5 мин.
	Девушки	1,5-2 мин	1-1,5 мин.
Комплексное упражнение (30 наклонов + 30 отжиманий)	Юноши	21-26	25-30
	Девушки	-	-
Подтягивание на перекладине	Юноши	5-10	7-12
	Девушки	5-10	5-10
Подъем ног к хвату (кол-во раз)	Юноши	5-10	6-12
	Девушки	-	-
Подъем ног до угла (кол-во раз)	Юноши	-	-
	Девушки	5-10	5-10
Выход силой на перекладине	Юноши	2-3	2-3
	Девушки	-	-

Приседание на одной ноге (кол-во раз)	Юноши	3-5	4-6
	Девушки	2-4	3-5
Комплексное силовое упражнение (подтягивание + подъем к хвату)	Юноши	3-6	6-8
	Девушки	-	-
Толчок гири (16кг) (кол-во раз)	Юноши	4-8	5-10
	Девушки	-	-

Баскетбол

Контрольное тестирование по баскетболу:

1 задание - Штрафной бросок.

2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения. 4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если:

1 задание – от трех до пяти из пяти попаданий;

2 задание – *девушки* без потерь или с одной потерей выполняют пять передач дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* без потерь или с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.
оценка **«не зачтено»**

1 задание – 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание – *девушки* с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; *юноши* с потерями

выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание – не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

Волейбол

Контрольное тестирование по волейболу:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

№	Тест	1 курс	2 курс
1	жонглирование двумя руками над собой (раз)	3-5	3-5
2	жонглирование двумя руками перед собой (раз)	11-12	11-12
	нижняя прямая подача (раз)	3-5	3-5
3	верхняя прямая подача (раз)	3-5	3-5
4	Практическое судейство	знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

Легкая атлетика

Контрольные нормативы по легкой атлетике:
1 задание – Бег 100 метров.
2 задание – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3 задание – Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).
4 задание – Метание гранаты весом 500 гр. –

девушки, 700 гр. – юноши.
5 задание – Бег на длинную дистанцию (3000 м)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.

Критерий оценки – «зачтено»

№	Тест	Пол	1 курс	2 курс
1	Бег 100 м	Юноши	12,5-13,5	12,5-13,5
		Девушки	14,0-15,0	14,0-15,0
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Юноши	365-445	365-445
		Девушки	245-315	245-315
3	Бег 500 метров	Юноши	-	-
		Девушки	1,5-2,10	1,5-2,10
4	Бег 1000 метров	Юноши	3,30-3,50	3,30-3,50
		Девушки	-	-
5.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Юноши	23-29	23-29
		Девушки	12-18	12-18
6.	Бег 3000 метров	Юноши	13,00-14,00	13,00-14,00
		Девушки	-	-

Гимнастика

Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:
1 задание – Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;
2 задание – упражнение на пресс за 30 сек.

Критерий оценки – «зачтено»

№	Тест	Пол	1 курс	2 курс
1	1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Юноши	5-9	5-9
		Девушки	-	-
2	1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Юноши	-	-
		Девушки	5-9	5-9
3	2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Юноши	-	-
		Девушки	27-35	27-35

Специальная медицинская группа

Контрольные нормативы	Обучающиеся	1 курс	2 курс
Заболевания опорно-двигательного аппарата			
Наклон вперед (глубина наклона)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.(количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча (количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Заболевания внутренних органов			
Наклон вперед из положения сидя(глубина наклона).	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). (кол-во попаданий.)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.(количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Заболевания органов зрения			
Наклон вперед из положения сидя (глубина наклона).	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. (количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). (кол-во попаданий.)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-

*Примечания:

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростносиловой направленности и на выносливость.

4. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

По результатам сдачи нормативов обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	ставится, если обучающийся полностью или в основном освоил технику выполнения заданий и сдал нормативы

«не зачтено»	ставится, если обучающийся не освоил технику выполнения задания и не сдал нормативы

К зачету допускаются студенты специальной медицинской группы, посетившие 50% занятий в группе ЛФК согласно утвержденному расписанию учебных занятий.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	ставится, если обучающийся специальной медицинской группы предоставил реферат по утвержденной тематике не позже установленного срока. Оформление реферата содержит не более трех несоответствий или ошибок. Доклад по его защите не полностью раскрывает тему и содержание, в процессе докладчик допускает не более трех неточностей или ошибок, затруднительно проводит анализ и сравнения, не приводит примеров, нечетко и неуверенно отвечает на дополнительные вопросы, путается в последовательности изложения, имеет не более трех ошибок в изложении основного материала, не применяет специальную терминологию, но может объяснить ее значение.
«не зачтено»	ставится, если у обучающегося специальной медицинской группы отсутствует реферат по утвержденной тематике.. Предоставление реферата осуществлено не в срок, без уважительной причины. Реферат, утвержденной тематики предоставлен в срок, однако отсутствует доклад по его защите. Оформление реферата содержит более трех ошибок и несоответствий. Докладчик не смог раскрыть тему и содержание реферата, не провел анализ, имеет более трех ошибок в изложении основного материала.

Контрольные нормативы по физической подготовленности занимающихся по очной, очно-заочной формам обучения для зачета

Общая физическая подготовка (ОФП)

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
Сгибание и разгибание рук лежа на полу	Юноши	30-35	35-45
	Девушки	8-10	10-12
Наклоны (кол-во раз)	Юноши	25-30	30-32
	Девушки	25-30	27-32
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Юноши	30-35	35-40
	Девушки	20-25	25-30
Подъем из положения лежа, ноги закрепленные (кол-во раз в минуту)	Юноши	35-40	40-50
	Девушки	25-30	30-35
Прыжки через скакалку 30 с., (кол-во раз)	Юноши	60-66	66-70
	Девушки	65-70	71-76
Прыжки через скакалку (мин.).	Юноши	1,5-2 мин	1-1,5 мин.
	Девушки	1,5-2 мин	1-1,5 мин.
Комплексное упражнение (30 наклонов + 30 отжиманий)	Юноши	21-26	25-30
	Девушки	-	-

Подтягивание на перекладине	Юноши	5-10	7-12
	Девушки	5-10	5-10
Подъем ног к хвату (кол-во раз)	Юноши	5-10	6-12
	Девушки	-	-
Подъем ног до угла (кол-во раз)	Юноши	-	-
	Девушки	5-10	5-10
Выход силой на перекладине	Юноши	2-3	2-3
	Девушки	-	-
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	Юноши	3-5	4-6
	Девушки	2-4	3-5
Комплексное силовое упражнение (подтягивание + подъем к хвату)	Юноши	3-6	6-8
	Девушки	-	-
Толчок гири (16кг) (кол-во раз)	Юноши	4-8	5-10
	Девушки	-	-

Баскетбол

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
Штрафной бросок (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	Юноши	5	3
	Девушки	5	3
Броски б/б мяча с точек (кол-во попаданий в кольцо из 10-и попыток)	Юноши	5	3
	Девушки	5	3
Челночный бег по б/б (сек.) (кол-во раз)	Юноши	24,5	24
	Девушки	27,5	28

Волейбол

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
Подача мяча (по правилам волейбола, верхняя или нижняя, из 5-и попыток)	Юноши	3	2
	Девушки	3	2
Передачи мяча (в паре, над сеткой, допускаются верхние и нижние без потери мяча)	Юноши	15	10
	Девушки	15	10

Легкая атлетика

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
30 м (сек.) Содержание норматива: Юноши и девушки стартуют с высокого старта. Результат оценивается по традиционным нормативным требованиям, предъявляемым к оценке бега на короткие дистанции.	Юноши	4,9	5
	Девушки	5,7	6
30 с/ходу (сек.) Юноши и девушки стартуют по команде преподавателя за 10-15м до линии старта, набирая скорость. При пересечении линии старта преподавателем включается секундомер. Следует объяснить занимающимся, что линию старта они пересекают на максимальной скорости. Результат оценивается по традиционным нормативным требованиям, предъявляемым к оценке бега на короткие дистанции	Юноши	3,9	4
	Девушки	4,7	5
Челночный бег 10х10 м. (сек.)	Девушки	31,5	33

	Юноши	27	28
Бег на время. 60м (сек.)	Девушки	10,2	11,0
	Юноши	8,8	8
Прыжки в длину с места (см)	Девушки	210	165
	Юноши	165	200
Кроссовый бег: 1км (мин.)	Девушки	4,40	5,10
	Юноши	3,40	3,45
Кроссовый бег: 2 км (мин.)	Девушки	10,40	11,20
	Юноши	8,00	7,50
Кроссовый бег: 3км (мин.)	Девушки	-	-
	Юноши	14,00	15,00

Гимнастика

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
Сгибание и разгибание рук лежа на полу	Юноши	35	45
	Девушки	10	12
Наклоны (кол-во раз)	Юноши	30	32
	Девушки	30	32
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Юноши	35	40
	Девушки	25	30
Подъем из положения лежа, ноги закрепленные (кол-во раз в минуту)	Юноши	40	50
	Девушки	30	35
Прыжки через скакалку 30 с., (кол-во раз)	Юноши	66	70
	Девушки	70	76
Прыжки через скакалку (мин.).	Юноши	1,5 мин	1 мин.
	Девушки	1,5 мин	1 мин.
Комплексное упражнение (30 наклонов + 30 отжиманий)	Юноши	26	30
	Девушки	-	-
Подтягивание на перекладине	Юноши	10	12
	Девушки	10	10
Подъем ног к хвату (кол-во раз)	Юноши	10	12
	Девушки	-	-
Подъем ног до угла (кол-во раз)	Юноши	-	-
	Девушки	10	10
Выход силой на перекладине	Юноши	3	3
	Девушки	-	-
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	Юноши	5	6
	Девушки	4	5
Комплексное силовое упражнение (подтягивание + подъем к хвату)	Юноши	6	8
	Девушки	-	-

Специальная медицинская группа (заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания внутренних органов, заболевания органов зрения) 0,

Контрольные нормативы	**Обучающиеся**	**1 курс**	**2 курс**
Заболевания опорно-двигательного аппарата			

Наклон вперед (глубина наклона)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.(количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча (количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Заболевания внутренних органов			
Наклон вперед из положения сидя(глубина наклона).	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). (кол-во попаданий.)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.(количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Заболевания органов зрения			
Наклон вперед из положения сидя (глубина наклона).	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. (количество раз)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-
Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). (кол-во попаданий.)	Юноши	-	-
	Девушки	-	-

*Примечания:

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростносиловой направленности и на выносливость.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – зачет.