Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет»

Институт управления инновациями

Факультет социотехнических систем

Физического воспитания и спорта

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(код и наименование дисциплины (модуля))

33.05.01 Фармация

(код и наименование направления подготовки/ специальности)

«Промышленная фармация»

(наименование профиля/направленности/специализации)

провизор

квалификация

форма обучения: очная

Казань 2021

СОСТАВИТЕЛЬ ФОС:

Доцент кафедры ФизВС Е.Г. Лифанова

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры ФизВС,

протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Зенуков

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания кафедры ХТОСА, реализующей подготовку основной образовательной программы от \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_

Зав.кафедрой, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З. Гильманов

**УТВЕРЖДЕНО**

Начальник УМЦ, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Китаева

***Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения дисциплины***

Компетенция:

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;**

Индикаторы достижения компетенции:

УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

УК-7.3 Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Индикаторы достижения компетенции*** | ***Этапы формирования в процессе освоения дисциплины*** | | | | ***Наименование оценочного средства*** |
| ***Лекции*** | ***Практические занятия*** | ***Лабораторные занятия*** | ***Курсовой проект (работа)*** |
| УК-7.1 | *Не предусмотрены* | *Раздел 1 (темы 1-6),*  *Раздел 2 (темы 7-11),*  *Раздел 3 (темы 12-13),*  *Раздел 4 (темы14-18),*  *Раздел 5 (теиы19-20).* | *Не предусмотрены* | *Не предусмотрены* | *Контрольные нормативы;*  *Посещение занятий по*  *физической культуре и спорту* |
| УК-7.2 | *Не предусмотрены* | *Раздел 1 (темы 1-6),*  *Раздел 2 (темы 7-11),*  *Раздел 3 (темы 12-13),*  *Раздел 4 (темы14-18),*  *Раздел 5 (теиы19-20).* | *Не предусмотрены* | *Не предусмотрены* | *Контрольные нормативы;*  *Посещение занятий по физической культуре и спорту* |
| УК-7.3 | *Не предусмотрены* | *Раздел 1 (темы 1-6),*  *Раздел 2 (темы 7-11),*  *Раздел 3 (темы 12-13),*  *Раздел 4 (темы14-18),*  *Раздел 5 (теиы19-20).* | *Не предусмотрены* | *Не предусмотрены* | *Контрольные нормативы;*  *Посещение занятий по физической культуре и спорту* |

**Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценочные средства** | **Кол-во** | **Мин.баллов**  ***(базовый уровень)*** | **Макс.баллов**  ***(повышенный уровень)*** |
| **1-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |
| **2-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |
| **3-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |
| **4-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |
| **5-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |
| **6-й семестр** |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту |  | 45 | 75 |
| **Итого** |  | **60** | **100** |

**Примечание:** перечень оценочных средств приводиться из п.9 рабочей программы по дисциплине (модулю)

***Шкала оценивания***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цифровое выражение** | **Выражение в баллах:** | **Словесное выражение** | **Критерии оценки индикаторов достижения при форме контроля:** |
| **зачет** |
| 5 | 87 - 100 | Отлично (зачтено) | Оценка «зачтено» выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр |
| 4 | 74 - 86 | Хорошо (зачтено) |
| 3 | 60 - 73 | Удовлетворительно (зачтено) |
| 2 | Ниже 60 | Неудовлетворительно (не зачтено) | Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не знает основных понятий темы дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. |

**Краткая характеристика оценочных средства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование оценочного средства*** | ***Краткая характеристика оценочного средства*** | ***Представление оценочного средства в фонде*** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| 1. | Контрольная нормативы | Проводимые испытания, которые являются основными инструментами определения качества физической подготовленности студентов | Наименование  контрольных  нормативов (для  студентов основного, подготовительного и специального отделений) |
| 2. | Посещение занятий по Элективным курсам по физической культуре и спорту | Посещение занятий является обязательным для всех групп студентов, служит допуском к сдаче контрольных нормативов и отслеживания динамики физической подготовки студентов | Наименование контрольных нормативов |

**Контрольные нормативы**

**(для студентов основного и подготовительного отделений)**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Девушки 1 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 16.50 | 16.70 | 17.00 | 17.90 | 18.70 |
| Бег 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 130 | 110 | 90 | 70 | 50 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание в висе на низкой (90см) перекладине (кол-во раз). | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 3000 м | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной  линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 1 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 14.00 | 14.30 | 14.60 | 15.00 | 15.30 |
| Бег 3000 м (мин., сек.) | 13.10 | 13.50 | 14.30 | 15.10 | 15.50 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| Гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Силовой переворот из виса в упор на перекладине (кол-во раз). | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 5000 м | 26.25 | 27.45 | 28.30 | 28.50 | 29.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Девушки 2 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 13.30 | 13.80 | 14.30 | 14.80 | 15.30 |
| Бег 2000 м (мин., сек.) | 10.65 | 10.85 | 11.05 | 11.25 | 11.50 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 195 | 180 | 165 | 160 | 155 |
| Гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 130 | 110 | 90 | 70 | 50 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание в висе на низкой (90см) перекладине (кол-во раз). | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 3000 м | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 2 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 13.60 | 14.00 | 14.30 | 14.60 | 15.00 |
| Бег 3000 м (мин., сек.) | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.20 | 15.00 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| Гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Силовой переворот из виса в упор на перекладине (кол-во раз). | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 5000 м | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 | 28.50 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Девушки 3 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 15.70 | 16.00 | 17.00 | 17.90 | 18.70 |
| Бег 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 130 | 110 | 90 | 70 | 50 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание в висе на низкой (90см) перекладине (кол-во раз). | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 3000 м | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 3 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 13.20 | 13.60 | 14.00 | 14.30 | 14.60 |
| Бег 3000 м (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| Гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Силовой переворот из виса в упор на перекладине (кол-во раз). | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Лыжная подготовка | Бег на лыжах 5000 м | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной  линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

**Контрольные нормативы для студентов специального учебного отделения**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Девушки 1 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика (адаптивные формы и виды) | Специальные беговые упражнения | Оценка по заданным критериям\* | | | | |
| Техника низкого старта | Оценка по заданным критериям\* | | | | |
| Техника прыжка в длину | Оценка по заданным критериям\* | | | | |
| Челночный бег (сек.) | 18 | 20 | 22 | 24 | 2 |
| Оздоровительная гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 130 | 110 | 90 | 70 | 50 |
| Реферат «Утренняя гигиеническая гимнастика» | Оценка по заданным критериям\* | | | | |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (кол-во раз). | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание в висе на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз). | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 3000 м | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Элементы спортивных игр |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол или | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной  линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 1 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 16.00 | 16.50 | 17.00 | 17.50 | 18.00 |
| 12-минутый бег (м.) | 2000 | 1850 | 1700 | 1550 | 1400 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой). (кол-во раз). | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 5000 м | 29.00 | 30.50 | 32.00 | 33.50 | 35.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Девушки 2 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 18.40 | 19.00 | 19.60 | 20.20 | 20.80 |
| 12-минутный бег (м.) | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 | 1400 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 90 | 75 | 50 | 25 | 10 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Подтягивание в висе на низкой (90см) перекладине (кол-во раз). | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 3000 м | 21.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 | 25.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 2 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика (адаптивные формы и виды) | Бег, 100 м (сек.) | 15.60 | 16.20 | 16.80 | 17.40 | 18.00 |
| 12-минутный бег (м.) | 2580 | 2400 | 2230 | 2050 | 1860 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 250 | 235 | 220 | 205 | 190 |
| Оздоровительная  гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Приседание на одной ноге, опора о гимнастическую стенку (кол-во раз на каждой). | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 5000 м | 27.50 | 29.00 | 30.50 | 31.00 | 32.50 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Девушки 3 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика | Бег, 100 м (сек.) | 17.60 | 18.40 | 19.00 | 19.50 | 20.00 |
| 12-минутный бег (м) | 1900 | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Челночный бег (сек.) |  |  |  |  |  |
| Гимнастика | Прыжки со скакалкой (кол-  во раз). | 130 | 110 | 90 | 70 | 50 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Подтягивание в висе на низкой (90см) перекладине (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (см) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 3000 м | 20.00 | 21.50 | 23.00 | 24.50 | 26.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

Юноши 3 курс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел ППФП | Наименование контрольного  норматива (виды испытаний  – тесты) | Критерии оценки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая  атлетика (адаптивные формы и виды) | Бег, 100 м (сек.) | 14.80 | 15.50 | 16.00 | 16.50 | 17.00 |
| 12-минутный бег (м) | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 | 1900 |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | 235 | 220 | 200 | 180 | 170 |
| Оздоровительная гимнастика | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой). | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз). | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (кол-во  раз) | 35 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз). | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 5000 м | 25.60 | 27.20 | 28.90 | 30.50 | 32.00 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | Подача в/б мяча через сетку  из-за лицевой линии в/б  площадки -10 подач (кол-во  попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |
| Баскетбол | Бросок б/б мяча со штрафной  линии -10 бросков (кол-во  попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Технико-тактические навыки | Участие в двусторонней игре | | | | |

**Критерии оценивания показа техники заданного движения:**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Критерии оценки:***

*Максимальное количество баллов составляет – 25 баллов.*

*- средний балл составляет 4,5 - 5,0 баллов – 25 баллов;*

*- средний балл составляет 3,5 - 4,4 балла – 20 баллов;*

*- средний балл составляет 2,5 – 3,4 балла – 15 баллов;*

*- средний балл составляет 1,5 - 2,4 балла – 10 баллов;*

*- средний балл составляет менее 1,5 балла – 5 баллов.*

*Минимальное количество баллов для того, чтобы нормативы считались сданными, составляет 15 баллов.*

**Контроль посещаемости практических занятий**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие занятия, т.е. получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, подтвержденный документально, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и получают зачет по теоретическому разделу учебной программы.

***Критерии оценки посещаемости практических занятий:***

*Оценка за посещаемость практических занятий выставляется с учетом процентного соотношения количества занятий составляет. Из них:*

*- 90-100 %- 75 баллов;*

*- 80-90 % - 60 баллов.*

*- 70-80 % - 45 баллов.*

*- 60-70 % - 30 баллов.*

*- 50-60 % - 15 баллов.*

*Для того, чтобы быть допущенным к сдаче контрольных нормативов студенту необходимо посетить не менее 70% практических занятий. При повторном посещении занятий в итоговый рейтинг идет минимально возможный балл.*