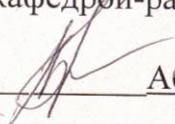


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой-разработчиком


Абрамова В.В.

протокол № 2 « 21 » сентября 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.10 ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление
39.03.01 Социология

Профиль
Социальная урбанистика: управление региональным развитием

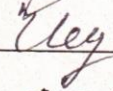
Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

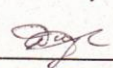
ГОД НАБОРА 2023

Разработчики:

доц.  Романюк Т.В.

ст. преп.  Черниченко И.П.

ст. преп.  Чумаков О.А.

ст. преп.  Диденко А.А.

« 20 » сентября 2023г.

Тирасполь 2023

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

1. Программа оценивания контролируемых компетенций:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код кон-ой компетенции и (или ее части)	Наименование оценочного средства
1-3 курс			
2-6 семестр	Основы знаний: – характеристика и особенности видов легкой атлетики; – знание техники изучаемых упражнений; – основные правила и особенности судейства в спортивных играх;	УК-7	Самостоятельная работа «Краткая характеристика видов легкой атлетики». Самостоятельная работа (по написанию техники выполнения изучаемых упражнений)
	Основы техники бега на разных дистанциях (короткие, средние, длинные)	УК-7	Устный (письменный) опрос технических действий. Реферативная работа.
	Основы техники прыжков с места и разбега	УК-7	Устный (письменный) опрос технических действий. Реферативная работа.
	методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений	УК-7	Определение ИМТ
3-4 семестр	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	УК-7	Знать признаки утомления и умение их определять

3-4 семестр	Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц (атлетическая гимнастика)	УК-7	Самостоятельная работа. Знание и умение провести комплекс упражнений для развития (гибкости (подвижности), силы, координации и т.п.)
4-6 семестр	Организация и проведение учебных соревнований по виду спорта	УК-7	Моделирование организационных и судейских действий
2-6 семестр	Дневник самоконтроля	УК-7	Ведение дневника самоконтроля. Выполнение текущих заданий
2-6 семестр	Гимнастика	УК-7	Самостоятельная работа. Знание и умение выполнить упражнения комплекса ОРУ на месте и в движение, с предметами, у опоры
2 семестр		УК-7	Самостоятельная работа. Знание и умение подбора упражнений корригирующей гимнастики для глаз, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
2-6 семестр		УК-7	Самостоятельная работа. Знание и умение использовать прикладные гимнастические упражнения в повседневной и профессиональной деятельности
2-6 семестр		УК-7	Выполнение комплекса оздоровительной аэробики
2-6 семестр		УК-7	Самостоятельная работа. Знание и умение выполнить упражнения комплекса ОРУ у опоры, с предметами (обруч, мяч, скакалка)
2-6 семестр	Упражнения ОФП	УК-7	Контрольное тестирование ОФП.
2-6 семестр	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	УК-7	Контрольное тестирование изучаемых технических действий в легкоатлетических видах
2-6 семестр	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол)	УК-7	Контрольное тестирование изучаемых технических действий в спортивных играх

Оценочные средства для контроля полученных знаний

№	Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Выполнение задания на		
		«удовл-но»	«хорошо»	«отлично»
1	Самостоятельная работа №1-8 Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия,	1 краткое описание	3 краткое описание с дополнительным пояснением	5 широкое раскрытие содержания задания

	степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.			
2	Демонстрация комплекса упражнений направленной направленности разной	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
3	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка. Приложение 1.	1	2-3	4-5
4	Упражнения общей физической подготовки. Приложение 2.	1	2-3	4-5
5	Написание и защита дополнительных реферативных работ (1 работа)	2 предоставлен ие реферата	3 защита реферата	5 презентация на защите реферата
6	Посещение аудиторных занятий	10	20	30
7	Участие в научно-практических студенческих конференциях	1 посещение	5 активное участие (выступление или обсуждение вопросов по теме выступлений)	10 Выступление с презентацией
ИТОГО		21	52	85

Для студентов заочного отделения заполняется «вводная анкета» на первом занятии для индивидуального знакомства с обучающим и его физическим состоянием.

1. Самостоятельная работа №1 Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ должен включать в себя не менее 8 упражнений. Необходимо пояснение для чего используется каждое упражнение. Можно использовать интернет ресурс (схемы, картинки и т.п.).

2. Самостоятельная работа №2. Составление комплекса корригирующей гимнастики (для глаз, для коррекции и формирования правильной осанки и т.д.).

3. Самостоятельная работа №3. Составление комплексов ОРУ с предметами. Студенту предполагается предмет на выбор или по заданию преподавателя (обруч, мяч, скакалка и т.д.).

4. Самостоятельная работа №4. Выполнить функциональные пробы и зафиксировать показания (задание прилагается).

5. Самостоятельная работа №5. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики, оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики (по индивидуальному выбору студентов).

6. Самостоятельная работа №6. Подобрать упражнения для проведения физкультурной паузы или физкультминутки (по заданию).

7. Самостоятельная работа №7. Составить комплекс ОФП (общей физической подготовки) и уметь его применить на практике.

8. Самостоятельная работа №8 «Краткая характеристика видов легкой атлетики».

Критерии оценивания самостоятельных работ:

Оценка «**зачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил работу в соответствии с графиком без недочетов, или допустил незначительные недочеты, которые были подкорректированы в установленные сроки.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если обучающийся допустил большое количество ошибок, не предоставил работу в установленные сроки.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, оформляют материал, раскрывающий ту или иную тему, в виде реферата и защищают его в устной форме. На выступление отводится не более 7-10 минут. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать студенту вопросы (не менее трех), непосредственно связанные с содержанием реферируемых источников или его оформлением. Отвечая на вопросы, студент может пользоваться текстом реферата.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения.

Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Требования к выполнению реферата

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания».

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Оформление реферативной работы

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания.

На следующей странице, которая нумеруется номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта. При печати текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля границы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см.

Текст печатается через 1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman, размер шрифта -14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10). Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Основная часть - в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.

Заключение-раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений.

Список литературы-текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Примерная тематика реферативных работ для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Назначение ППФП. Факторы, определяющие задачи и содержание ППФП. Средства комплексного формирования профессионально важных качеств.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента: характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки (ОДА, ССС, ДС, НС).
5. Основные понятия здорового образа жизни.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
8. Умственный труд, умственная работоспособность и факторы ее определяющие.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Врачебный контроль. Функциональные пробы и тесты. Методика изучения физической работоспособности организма (Гарвардский тест).
11. Методика применения упражнений с отягощением.
12. Методика составления комплекса вводной гимнастики.
13. Основы судейства соревнований по спортивным играм.
14. Оздоровительный фитнес. Основные понятия.
15. Физиологические особенности воздействия системы фитнес на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятия.
16. История возникновения атлетической гимнастики (бодибилдинга). Ознакомление с морфофизиологическими аспектами организма занимающихся атлетической гимнастикой.
17. Методика составления комплекса оздоровительной аэробики.
18. Методикой составления комплекса упражнений для индивидуальной коррекции телосложения.
19. Методика составления комплекса по атлетической гимнастике для начинающих (развитие силы и объема мышц).
20. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
21. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
22. Правила эстафетного бега.
23. Баскетбол. Правила игры.
24. Волейбол. Правила игры.
25. Футбол. Правила игры.
26. Бадминтон. Правила игры.

Критерий оценивания реферативной работы

Выполненные рефераты проверяются и оцениваются преподавателем. Выполнение работы фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2. Обучающийся может доработать реферат с учетом рекомендаций преподавателя. Для публичной защиты реферата (сообщения) дополнительно составляется текст выступления. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать вопросы. Отвечая на вопросы, докладчик может пользоваться текстом реферата.

Отметка «удовлетворительно» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, но выбор темы не обосновывается, не определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение, но нет выводов по теме реферата.

Отметка «хорошо» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата; обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями.

Отметка «отлично» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, где обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, дается обоснование и анализ педагогических явлений, их оценка и способы решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Для итоговой аттестации по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» студенту необходимо набрать 70 баллов.

Критерии оценивания знаний на зачете:

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала в течение учебного года:

- (70 баллов) количество баллов соответствует автоматическому зачету;
- (40-60 баллов) студент дополнительно отвечает на теоретические вопросы по программе курса. Самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется, если в течение учебного года студент набрал меньше 40 баллов, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

для студентов I курса

1. Цели и задачи предмета «Элективный курс по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении.
2. Системы человеческого организма и их краткая характеристика.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».

4. Дайте определение понятию «утомление».
5. Назовите причины, вызывающие умственное утомление студентов и его признаки.
6. Какие средства физической культуры используются в режиме учебного труда студентов.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Причины травматизма на занятиях. Меры по профилактике травматизма.
9. Классификация общеразвивающих упражнений.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
11. Методика организации мест занятий для проведения подвижных игр.
12. Организации мест занятий для игры в баскетбол (футбол, волейбол).
13. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
14. Размеры площадки по баскетболу и ее оборудование.
15. Размеры площадки по волейболу и ее оборудование.
16. Размеры площадки по футболу и ее оборудование.
17. Основы техники низкого старта.
18. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
19. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
20. Основы техники передачи и ловли мяча в баскетболе.
21. Основы техники передачи и ловли мяча в футболе.
22. Основы техники передачи и ловли мяча в волейболе.
23. Экологические факторы и их влияние на организм.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ для студентов II курса

1. Назовите, из чего состоит Олимпийская эмблема. Что гласит Олимпийский девиз. Где и когда состоялись последние зимние и летние Олимпийские игры.
2. Дайте определение понятию «самоконтроль». Для чего необходимо вести дневник самоконтроля студента.
3. Методика самоконтроля за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
4. Методика составления комплексов ОРУ для разминки.
5. Назовите фазы техники бега на короткие дистанции.
6. Правила техники эстафетного бега.
7. Основы техники передачи эстафетной палочки.
8. Основы техники высокого старта.
9. Основы техники бега на средние дистанции.
10. Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).
11. Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).
12. Правила игры в футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).
13. Методика организации мест занятий для проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола (по выбору).
14. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, местам занятий физическими упражнениями и уход за ними.
15. Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.

16. Упражнения для развития быстроты и требования к их выполнению.
17. Упражнения для развития выносливости и требования к их выполнению.
18. Упражнения для развития ловкости и требования к их выполнению.
19. Упражнения для развития гибкости и требования к их выполнению.
20. Упражнений для улучшения осанки.
21. Упражнений для профилактики плоскостопия
22. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.
23. Упражнения для развития силы мышц пояса нижних конечностей.
24. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.
25. Производственная физическая культура в рабочее время.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ для студентов III курса

1. Назначение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Средства ППФП.
3. Особенности ППФП студентов института истории государства и права.
4. Основы самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых физических качеств.
5. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства.
6. Организация и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства.
7. Организация и проведение соревнований по футболу. Основы судейства.
8. Технические приемы нападения в волейболе.
9. Технические приемы защиты в волейболе.
10. Технические приемы нападения в баскетболе.
11. Технические приемы защиты в баскетболе.
12. Технические приемы нападения в футболе.
13. Технические приемы защиты в футболе.
14. Задачи и средства оздоровительного фитнеса (атлетической гимнастики).
15. Планирование самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой. Правила составления комплекса упражнений
16. Планирование самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Правила составления комплекса упражнений.
17. Правила составления комплекса атлетической гимнастики для начинающих (развитие силы и объема мышц).
18. Тактика нападения в баскетболе.
19. Тактика защиты в баскетболе.
20. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
21. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
22. Производственная физическая культура в рабочее время.
23. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.
24. Тактика нападения в волейболе.
25. Тактика защиты в волейболе.

Тестирование технической подготовленности

Упражнения	Год обуче- ния	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (за 1 мин. кол-во раз, расстояние 3м)	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Ведение мяча, между препятствиями (2x18 сек.)	I	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	25	25.5	26.0	26,5	27,0
Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	I	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	II	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов (из 3-х попыток)	II–III	3	2	1	0 Без пробе жки	0 С пробе жкой	3	2	1	0 Без пробе жки	0 С пробе жкой
Броски мяча с дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Двусторонняя игра	I–III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м; 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I										
	II	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
Передача мяча двумя руками с низу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Подача мяча любым способом (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	I-II	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Прием мяча при	II	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

подаче (кол-во раз из 10 подач)											
Передачи мяча в парах на месте (сек.)	I	50	40	30	20	15	45	35	25	20	15
	II	60	50	40	30	25	55	45	35	30	25
	III	80	70	60	50	40	70	60	50	40	30
Передача мяча двумя руками с верху над собой (сек.)	II	60	50	40	30	20	50	40	30	20	15
	III	65	55	45	35	25	60	50	40	30	20
Подача мяча с лицевой линии, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I-III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Жонглирование мячом, (кол-во раз)	I-II	30	25	20	15	10					
Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)	I-II	45	40	35	30	25					
Удары мяча на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I-II	8	7	6	5	4					
Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек, по 3 удара)	III	9	8	6	5	4					
Бадминтон											
Удары (справа, слева, снизу, сверху) в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных ударов)	I-II III						30 40	25 30	20 25	15 20	10 15
Подача низкая и высокая (кол-во попаданий из 10)	I-II III						7 9	6 8	5 7	4 6	3 5
Удары сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	I-II III						7 8	6 7	5 6	4 5	3 4
Двусторонняя игра	I-III						Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Тестирование физической подготовленности (обязательное)

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол. раз)	60	50	40	30	20
4. Бег 2000 м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие мониторинг уровня подготовки.

Тестирование физической подготовленности

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7,2	7,5	8,1	8,4	8,5
2.	Марш бросок 5 км	(без учета времени)				
3.	Бег 1000м (сек.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	500	480	450	430	400
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
7.	Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
8.	В висе на перекладине поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх (за 30 сек. кол-во раз)	18	16	14	12	10
10.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (за 30 сек. кол-во раз)	30	25	20	14	10

Девушки						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,7	9,0	9,3	9,6	9,7
2.	Марш бросок 3 км	(без учета времени)				
3.	Бег 500м (сек.)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2,30,0
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	360	340	320	310	300
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	20	19	15	12	11
8.	Опускание и поднятие туловища лежа на спине, руки за головой (за 30 сек. кол-во раз)	32	30	28	25	20
9.	Поднимание и опускание туловища лежа на животе, руки за головой (кол-во раз)	25	20	15	12	8
10.	Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз)	12	10	8	6	4