

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»  
Энгельсский технологический институт (филиал)

О.Г. Коваленко



## **СГ. 04 Физическая культура**

### 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1

## РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦМК общеобразовательных,  
ОГСЭ и ЕН дисциплин, технологического  
профиля

Председатель ПЦМК

 /Т.В. Семенова

Подпись Ф.И.О.

Протокол № 11

от «25» июня 2024 г.

## РЕКОМЕНДОВАНО

Ученым Советом ЭТИ (филиал) СГТУ имени  
Гагарина Ю.А.

к использованию в учебном процессе

Протокол №9

от «26» июня 2024 г.

## ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский  
государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

**РАЗРАБОТЧИК:** Брычка Н.А., преподаватели общеобразовательных  
дисциплин

## Пояснительная записка

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура студент должен обладать следующими умениями и знаниями, которые формируют элементы общих компетенций согласно ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике следующими умениями, знаниями, общими компетенциями:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В ходе изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности:
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения

## **Структура ФОС.**

В ФОС по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура включены:

### **1) текущий контроль успеваемости:**

- входной контроль знаний;
- рубежный контроль успеваемости;
- межсессионную аттестацию.

### **2) промежуточная аттестация:**

- зачет в 1-3 семестрах;
- дифференцированный зачет в 4 семестре

## **Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Печатные издания**

#### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402- — URL:<https://book.ru/book/936691> — Текст: электронный.
4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145>

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. <http://window.edu.ru/providers/76> (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

### **Электронно-библиотечная система**

1. «ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»
2. ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс»
3. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
4. «ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ»
5. ЭБС «ЮРАЙТ»
6. ЭБС «Book.ru»
7. ЭБС «Book.ru»

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

### Входной контроль

#### Практическое занятие №1

Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты

Техника метания гранаты, контрольный норматив.

#### Критерии оценивания:

| Оценка              | Характеристика  |
|---------------------|---|
| Отлично             | По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий |
| Хорошо              | Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения                            |
| Удовлетворительно   | Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков                       |
| Неудовлетворительно | Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой         |

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

### **Раздел 3. Волейбол**

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.

Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после

Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

### **Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика**

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

### **Раздел 6. Баскетбол**

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

### **Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика**

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

## **Раздел 8. Легкая атлетика**

Техника прыжка в длину с места

Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта

## **Раздел 9. Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

## **Раздел 10. Волейбол**

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.

Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после

Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

## **Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика**

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

## **Раздел 12. Лыжная подготовка**

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

## **Раздел 13. Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км

Кроссовая подготовка.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

#### **Раздел 14. Баскетбол**

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

#### **Раздел 15. Легкоатлетическая гимнастика**

Круговая тренировка на 5 - 6 станций  
Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

#### **Раздел 16. Легкая атлетика**

Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта  
Техника прыжка в длину с места  
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

#### **Раздел 17. Волейбол**

Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

#### **Раздел 18. Лыжная подготовка**

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

Кроссовая подготовка.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

#### **Раздел 19. Лыжная подготовка**

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.



Кроссовая подготовка.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

## **Раздел 20. Баскетбол**

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

## **Раздел 21. Легкоатлетическая гимнастика**

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Материально-техническое и комплексно-методическое обеспечение:

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,
- тренажеры: тяга вертикальная к груди и за голову, «Баттерфляй», «Жим ногами», «Скамья, для жима лежа», «Штанга народная»;
- оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- скамейки спортивные;
- теннисные столы;
- лыжные комплекты.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
- компьютер, с лицензионным программным обеспечением: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), объединен в локальную сеть с выходом в Интернет и доступом в информационно-образовательную среду ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., мультимедийный проектор;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Критерии оценивания: Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура.

| Процент<br>результативности<br>выполнения заданий | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                     |
|---|---|---------------------|
|   | балл (отметка)  | вербальный аналог   |
| 85 – 100 % (37 – 43 б.)                           | 5   | отлично             |
| 65 - 84 % (28 -36 б. );                           | 4   | хорошо              |
| 50 – 64 % (22 – 27 б.)                            | 3   | удовлетворительно   |
| Менее 50 %.                                       | 2   | неудовлетворительно |

### МЕЖСЕССИОННАЯ АТТЕСТАЦИЯ

#### Контрольные нормативы для сдачи межсессионной аттестации.

##### Тесты по разделу «Волейбол»:

- передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;
- нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

##### Тесты по разделу «Баскетбол»:

- техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;
- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;
- 3-очковые броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

##### Тесты по разделу «Атлетическая гимнастика, гимнастика, гиревой спорт (юноши)»:

- выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;
- выполнение упражнения на параллельных брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение опорного прыжка через гимнастического козла и гимнастического коня - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;
- выполнение упражнений на перекладине - визуальная оценка выполнения технических элементов.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **Требования к деятельности обучающегося по общим компетенциям и универсальным учебным действиям**

Критерии оценивания работы обучающегося разработаны с учетом требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования в рамках компетентностного подхода. В качестве критериев оценивания включены следующие общие компетенции (ОК) ФГОС СПО.

#### **Практические задания**

| <b>Оценка</b>       | <b>Характеристика</b>   |
|---------------------|---|
| Отлично             | По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий |
| Хорошо              | Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения                            |
| Удовлетворительно   | Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков                       |
| Неудовлетворительно | Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой         |

#### **Общие критерии оценки.**

| <b>Оценка</b>       |  |
|---------------------|--|
| Отлично             | глубокие познания в освоенном материале                              |
| Хорошо              | материал освоен полностью без существенных ошибок                    |
| Удовлетворительно   | материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях |
| Неудовлетворительно | материал не освоен, знания ниже базового уровня                      |

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

### **1.1 Цели и задачи промежуточной аттестации**

Целью промежуточной аттестации является проверка и оценка уровня освоения обучающимися знаний, умений, сформированности компетенций.

Главной задачей промежуточной аттестации обучающихся является установление соответствия результата освоения знаний и умений, сформированности общих и профессиональных компетенций требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

### **1.2. Форма промежуточной аттестации**

1. Зачеты (1,2,3 семестр);
2. - дифференцированный зачет (4 семестр)

### **1.3 Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся; комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов;

метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

| Оценка                         | Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации |
|--------------------------------|--|
| Оценка 5 «отлично»             | 4,6-5  |
| Оценка 4 «хорошо»              | 3,6-4,5  |
| Оценка 3 «удовлетворительно»   | 3-3,5  |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | ≤ 2,9  |

### **1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

Аттестация проводится в учебном кабинете «Спортивный зал»

## 1.5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки 1-3 семестр

| №<br>п/п | Задания практического характера<br>(вид упражнений)  | Критерии оценки                              |   |  |   |   |  |
|----------|--|--|---|--|---|---|--|
|          |  | Юноши  |   |  | Девушки                                   |   |  |
|          |  | 5  | 4   | 3  | 5   | 4   | 3  |
|          | 1 курс 1 семестр   |  |   |  |   |   |  |
| 1        | Бег 100 метров   | 13.8   | 14.2  | 15.0   | 16.2                                      | 17.0  | 18.0   |
| 2        | Бег 500 метров (девушки);  | -  | -   | -  | 1.50                                      | 2.00  | 2.10   |
| 3        | Бег 1000 метров (юноши)  | 3.35   | 3.45  | 4.05   | -   | -   | -  |
| 4        | Прыжки в длину с места, см   | 230  | 220   | 200  | 185                                       | 170   | 160  |
| 5        | Челночный бег 4х9 м, с   | 9.2  | 9.6   | 10.1   | 9.8                                       | 10.2  | 11.0   |
| 6        | Подтягивание на перекладине  | 13   | 11  | 8  | -   | -   | -  |
| 7        | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа   | 38   | 33  | 28   | 20  | 15  | 10   |
| 8        | Наклон вперед из положения сидя, см  | 14   | 12  | 7  | 22  | 18  | 13   |
| 9        | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз  | 53   | 48  | 44   | 42  | 36  | 31   |
| 10       | Метание гранаты 500 грамм  | -  | -   | -  | 22  | 20  | 18   |
| 11       | Метание гранаты 700 грамм  | 38   | 36  | 32   | -   | -   | -  |
| 12       | Прыжки на скакалке, за 30 сек  | 70   | 65  | 55   | 80  | 75  | 65   |
| 13       | Прыжки на скакалке, за 60 сек  | 130  | 125   | 120  | 133                                       | 110   | 70   |
|          | 1 курс 2 семестр   |  |   |  |   |   |  |
| 14       | Бег на лыжах 3 км  | 14.30  | 15.00   | 15.50  | 18.00                                     | 19.00   | 20.00  |
| 15       | Бег на лыжах 5 км  | 25.00  | 26.00   | 28.00  | без учета времени                         |   |  |
| 16       | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)  | 9.5  | 7.5   | 6.5  | -   | -   | -  |
| 17       | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | -  | -   | -  | 10.0                                      | 8.0   | 6.5  |
| 18       | Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м.<br><b>Критерии оценки</b><br>1.синхронная работа ног, рук, согласованность действий;<br>2. отскок мяча;<br>3. количество передач | 22<br>передач и, без ошибок с первой попытки | 20<br>передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3 | 18<br>передач с 2-3 ошибкими не выполнены критерии 1,2,3 | 20<br>передач без ошибок с первой попытки | 18<br>передач с 1-2 ошибкими, не выполнены критерии 1,3 | 16<br>передач с 2-3 ошибкими не выполнены критерии 1,2,3 |
| 19       | Бросок в движении из 10 попыток <b>Критерии оценки</b><br>1. правильное ведение мяча;<br>2. выполнение двух шагов;<br>3. отталкивание толчковой ногой;<br>4. хорошая скорость        | из 10 попыток 9 попаданий без ошибок         | из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии         | из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибкими, не выполнены   | из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок    | из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибкими, не выполнены  | из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибкими, не выполнены   |

|                        |  |   |   |  |   |   |  |
|------------------------|--|---|---|--|---|---|--|
|                        | выполнения упражнения  |   | и 2,3   | ны<br>критери<br>и 1,3, 4                            |   | ны<br>критери<br>и 2,3                              | ны<br>критери<br>и 1,3, 4                            |
| 20                     | Штрафной бросок 10 попыток<br><b>Критерии оценки</b><br>1.попадание в корзину  | из 10 попыток<br>7 попадан<br>ий        | из 10 попыто<br>к 6 попада<br>ний                     | из 10 попыток<br>5 попадан<br>ий                     | из 10 попыто<br>к 7 попада<br>ний       | из 10 попыток<br>6 попадан<br>ий                    | из 10 попыток<br>5 попадан<br>ий                     |
| 21                     | Челночный бег 3x10 м/сек<br><b>Критерии оценки</b><br>1.техника и скорость выполнения  | 7.2-7.4                                 | 7.9-7.5   | 8.0-8.3  | 8.4-8.6                                 | 9.3-8.7   | 9.4-9.7  |
| 22                     | Бег 100 метров   | 13.2                                    | 13.5  | 14.0   | 16.0                                    | 16.3  | 16.8   |
| 23                     | Бег 500 метров   | -                                       | -   | -  | 1.40                                    | 1.50  | 2.00   |
| 24                     | Бег 1000 метров  | 3.30                                    | 3.40  | 4.00   | -                                       | -   | -  |
| 25                     | Бег 2000 метров  | -                                       | -   | -  | 10.00                                   | 10.30   | 11.00  |
| 26                     | Бег 3000 метров  | 13.00                                   | 13.30   | 15.00  | -                                       | -   | -  |
| 27                     | Прыжки в длину с места, см   | 240                                     | 225   | 205  | 195                                     | 180   | 165  |
| 28                     | Метание гранаты 500 грамм  | -                                       | -   | -  | 22                                      | 20  | 18   |
| 29                     | Метание гранаты 700 грамм  | 38                                      | 36  | 32   | -                                       | -   | -  |
| <b>2 курс 3семестр</b> |  |   |   |  |   |   |  |
| 30                     | Бег на лыжах 3 км, мин   | 14,30                                   | 15,00   | 15,50  | 18,20                                   | 19,20   | 20,50  |
| 31                     | Бег на лыжах 5 км, мин   | 25,50                                   | 26,50   | 28,50  | без учета времени                       |   |  |
| 32                     | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)  | 10.5                                    | 8.5   | 7.5  | -                                       | -   | -  |
| 33                     | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | -                                       | -   | -  | 11.5                                    | 7.5   | 6.0  |
| 34                     | Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)<br><b>Критерии оценки</b><br>1.высота передачи не ниже 1.5 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3.отскок мяча под прямым углом;<br>4.количество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки  | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 | 10 передач без ошибок с первой попытки  | 10 передач с 1-2 ошибки, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 |
| 35                     | Передача мяча в парах через сетку<br><b>Критерии оценки</b><br>1. количество передач;<br>2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу;<br>3. точность передач  | 70 передач с соблюдением всех критериев | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.      | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3              | 70 передач с соблюдением всех критериев | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.    | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3              |
| 36                     | Передачи мяча сверху над собой (10 раз).<br>Комбинированные  | 10 передач без                          | 10 передач с 1-2                                      | 10 передач 2-3                                       | 10 передач без                          | 10 передач с 1-2                                    | 10 передач 2-3                                       |

|                         |  |  |   |  |  |   |  |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|--|
|                         | передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне<br><b>Критерии оценки</b><br>1. высота передачи не ниже 1 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3. отскок мяча под прямым углом;<br>4. количество передач                    | ошибок с первой попытки                | ошибками, не выполнены критерии 1,4.                  | ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.               | ошибка с первой попытки                | ошибками, не выполнены критерии 1,4.                  | ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.               |
| 37                      | Прием мяча снизу с подачи<br><b>Критерии оценки</b><br>1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2;<br>2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную;<br>3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;<br>4. количество приемов | Из 6 подач 6 приемов без ошибок        | Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.         | Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2,4.      | Из 6 подач 6 приемов без ошибок        | Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.         | Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2,4.      |
| 38                      | Верхняя подача в зону<br><b>Критерии оценки</b><br>1. попадание мяча точно в зону  | Из 6 попыток 6 подач без ошибок        | Из 6 попыток 5 подач без ошибок                       | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок                     | Из 6 попыток 6 подач без ошибок        | Из 6 попыток 5 подач без ошибок                       | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок                     |
| <b>2 курс 4 семестр</b> |  |  |   |  |  |   |  |
| 39                      | Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)<br><b>Критерии оценки</b><br>1. высота передачи не ниже 1.5 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3. отскок мяча под прямым углом;<br>4. количество передач                        | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 |
| 40                      | Передача мяча в парах через сетку<br><b>Критерии оценки</b><br>1. количество передач;<br>2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу;  | 70 передач с соблюдением всех критерии | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены                    | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3              | 70 передач с соблюдением всех критерии | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены                    | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3              |

|    |   |  |   |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
|    | 3. точность передач   | ев                                     | критерии 1,2.   |   | иев                                    | критерии 1,2.                                       |   |
| 41 | Передачи мяча сверху над собой (10 раз).<br>Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне<br><b>Критерии оценки</b><br>1. высота передачи не ниже 1 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3. отскок мяча под прямым углом;<br>4. количество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4. | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибки, не выполнены критерии 1,4. | 10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4. |
| 42 | Прием мяча снизу с подачи<br><b>Критерии оценки</b><br>1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2;<br>2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную;<br>3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;<br>4. количество приемов  | Из 6 подач 6 приемов без ошибок        | Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.        | Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2,4.     | Из 6 подач 6 приемов без ошибок        | Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерии 2.      | Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2,4.       |
| 43 | Верхняя подача в зону<br><b>Критерии оценки</b><br>1. попадание мяча точно в зону   | Из 6 попыток 6 подач без ошибок        | Из 6 попыток 5 подач без ошибок                       | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок                    | Из 6 попыток 6 подач без ошибок        | Из 6 попыток 5 подач без ошибок                     | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок                      |

### 1.6 Критерии оценки

Дифференцированный зачет (4 семестр)

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с системой оценки «зачтено/ не зачтено»

| Оценка             | Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания |
|--------------------|---|
| Оценка «зачтено»   | 5 - 3   |
| Оценка «незачтено» | ≤ 2,9   |



| №<br>п/<br>п | Задания практического<br>характера<br>(вид упражнений) | Критерии оценки |       |       |                   |       |     |
|--------------|--|-----------------|-------|-------|-------------------|-------|-----|
|              |  | Юноши           |       |       | Девушки           |       |     |
|              |  | 5               | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3   |
|              | <b>4 курс 8 семестр</b>                                |                 |       |       |                   |       |     |
| 1            | Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 14,30           | 15,00 | 15,50 | 18,20             | 19,20 | 20, |
| 2            | Бег на лыжах 5 км, мин                                 | 25,50           | 26,50 | 28,50 | без учета времени |       |     |

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с 5-бальной системой оценки:

| Оценка                         | Количество баллов, набранных за выполнение<br>теоретического и практического задания |
|--------------------------------|--|
| Оценка 5 «отлично»             | <b>4,6-5</b>   |
| Оценка 4 «хорошо»              | <b>3,6-4,5</b>   |
| Оценка 3 «удовлетворительно»   | <b>3-3,5</b>   |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | <b>≤ 2,9</b>   |