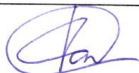




**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): силовые виды спорта

|   |   |         |     |
|---|---|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Электроэнергетика                           |         |     |
| Специализация   | Электроснабжение                            |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат            |         |     |
| Курс  | 1-4   | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          |   |         |     |

|  |   |                |
|--|---|----------------|
| И.о. заведующего кафедрой –<br>руководителя отделения на<br>правах кафедры |  | Капитанов С.Н. |
| Руководитель ООП   |  | Шестакова В.В. |
| Преподаватель  |  | Соболева А.А.  |

2020г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): силовые виды спорта» в формировании компетенций выпускника:**

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)                                      | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенций |  | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |  |
|--|---------|-----------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
|  |         |                 |  | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения   | Код   | Наименование   |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): адаптивная физическая культура | 1-8     | УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|  |         |                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|  |         |                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|  |         |                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|  |         |                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|  |         |                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|  |         |                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|  |         |                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенций |  | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |   |
|---|---------|-----------------|---|-----------------------------------|--|---|---|
|   |         |                 |   | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения   | Код   | Наименование  |
|   |         | УК(У)-8         | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | И.УК(У)-8.1                       | Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания  |
|   |         |                 |   |                                   |  | УК(У)-8.1B1   | Владеет опытом применения правовых и нормативно-технических основ управления безопасностью жизнедеятельности            |
|   |         |                 |   |                                   |  | УК(У)-8.1У1   | Умеет использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда |
|   |         |                 |   |                                   |  | УК(У)-8.131   | Знает правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда              |

## 2. Показатели и методы оценивания

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |  | Код индикатора достижения контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование раздела дисциплины   | Методы оценивания (оценочные мероприятия) |
|---|--|---|---|---|
| Код   | Наименование   |   |   |   |
| РД 1  | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3<br>И.УК(У)-8.1            | Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;<br>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;<br>Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной | Текущий контроль на занятии;<br>Реферат   |

|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
|      |   |   | <p>подготовки;</p> <p>Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> |   |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | <p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p> <p>И.УК(У)-8.1</p> | <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>  | Текущий контроль на занятии;<br>Реферат |
| РД 3 | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной                             | <p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p> <p>И.УК(У)-8.1</p> | <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном</p>   | Текущий контроль на занятии;<br>Реферат |

|  |                     |  |  |  |
|--|---------------------|--|--|--|
|  | релаксации в спорте |  | силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;<br>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;<br>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;<br>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;<br>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства |  |
|--|---------------------|--|--|--|

### 3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

| <b>% выполнения задания</b> | <b>Соответствие традиционной оценке</b> | <b>Определение оценки</b>  |
|-----------------------------|---|--|
| 90%÷100%                    | «Отлично»                               | Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% - 89%                   | «Хорошо»                                | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов             |

|           |            |   |
|-----------|------------|---|
| 55% - 69% | «Удовл.»   | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов |
| 0% - 54%  | «Неудовл.» | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям   |

**Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета**

| <b>Степень сформированности результатов обучения</b> | <b>Балл</b> | <b>Соответствие традиционной оценке</b> | <b>Определение оценки</b>  |
|--|-------------|---|--|
| 90% ÷ 100%   | 90 ÷ 100    | «Отлично»                               | Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% ÷ 89%  | 70 ÷ 89     | «Хорошо»                                | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов             |
| 55% ÷ 69%  | 55 ÷ 69     | «Удовл.»                                | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов            |
| 55% ÷ 100%   | 55 ÷ 100    | «Зачтено»                               | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям   |
| 0% ÷ 54%   | 0 ÷ 54      | «Неудовл.»/<br>«Не зачтено»             | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям  |

**4. Перечень типовых заданий**

|    | <b>Оценочные мероприятия</b> | <b>Примеры типовых контрольных заданий</b>  |
|----|------------------------------|---|
| 1. | Текущий контроль на занятии  | Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия.   |
| 2. | Реферат                      | Тематика рефератов:<br>1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника<br>2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей)<br>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения<br>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями |

|  | Оценочные мероприятия   | Примеры типовых контрольных заданий  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
|--|---|--|-------|---------|--|---|-------------------------|-------------------------|---|---|--|---|--------------------------------------|--|------------------------|------------------------|--|--|---------------------------|---------------------------|
|  |   | Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.   |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 3.   | Зачет (тестирование физической подготовленности)  | <div>Тестирование физической подготовленности</div> <div>Задания:</div> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</td><td>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td></tr><tr><td>2. Челночный бег 3х10 м</td><td>2. Челночный бег 3х10 м</td></tr><tr><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td></tr><tr><td>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</td><td>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</td></tr><tr><td>5. Отжимание на параллельных брусьях</td><td>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</td></tr></table> | Юноши | Девушки | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 2. Челночный бег 3х10 м | 2. Челночный бег 3х10 м | 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины | 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди | 5. Отжимание на параллельных брусьях | 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье | 6. Упражнение «Планка» | 6. Упражнение «Планка» | 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. | 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. | 8. Прыжки в длину с места | 8. Прыжки в длину с места |
| Юноши  | Девушки   |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине                             | 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см   |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 2. Челночный бег 3х10 м  | 2. Челночный бег 3х10 м   |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                | 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                     |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины | 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 5. Отжимание на параллельных брусьях                                       | 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье  |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 6. Упражнение «Планка»   | 6. Упражнение «Планка»  |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.               | 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.                                    |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |
| 8. Прыжки в длину с места  | 8. Прыжки в длину с места   |  |       |         |  |   |                         |                         |   |   |  |   |                                      |  |                        |                        |  |  |                           |                           |

#### 5. Методические указания по процедуре оценивания

|    | Оценочные мероприятия       | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |
|----|-----------------------------|--|
| 1. | Текущий контроль на занятии | Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия.   |
| 2. | Реферат                     | <p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист;</li> <li>2. Содержание;</li> <li>3. Введение;</li> <li>4. Основное содержание;</li> <li>5. Заключение (выводы);</li> <li>6. Список литературы;</li> <li>7. Приложения (если имеются).</li> </ol> <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> |

|                  | Оценочные мероприятия                            | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
|------------------|--|--|---------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
|                  |  | Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;<br>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;<br>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 3.               | Зачет (тестирование физической подготовленности) | Тестирование физической подготовленности<br>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.<br>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:<br><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b><br><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b><br>Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 балла;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 балла;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Челночный бег 3x10 м»</b><br>Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 2 балла;</td><td>10" - 2 балла;</td></tr><tr><td>8" - 3 балла;</td><td>8" - 3 балла;</td></tr><tr><td>7.7" - 4балла;</td><td>7.7" - 4 балла;</td></tr><tr><td>7.1" - 5 баллов.</td><td>7.1" - 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b><br>Глубина наклона (см): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>6 – 3 балла;</td><td>8 – 3 балла;</td></tr><tr><td>8 – 4 балла;</td><td>11 – 4 балла;</td></tr><tr><td>13 – 5 баллов.</td><td>16 – 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b> | Девушки | Юноши | 5 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | 10 – 3 балла; | 10 – 3 балла; | 12 – 4 балла; | 12 – 4 балла; | 15 – 5 баллов. | 15 – 5 баллов. | Юноши | Девушки | 10" - 2 балла; | 10" - 2 балла; | 8" - 3 балла; | 8" - 3 балла; | 7.7" - 4балла; | 7.7" - 4 балла; | 7.1" - 5 баллов. | 7.1" - 5 баллов. | Юноши | Девушки | 3 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | 6 – 3 балла; | 8 – 3 балла; | 8 – 4 балла; | 11 – 4 балла; | 13 – 5 баллов. | 16 – 5 баллов. |
| Девушки          | Юноши  |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 5 – 2 балла;     | 5 – 2 балла;                                     |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 10 – 3 балла;    | 10 – 3 балла;                                    |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 12 – 4 балла;    | 12 – 4 балла;                                    |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 15 – 5 баллов.   | 15 – 5 баллов.                                   |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Юноши            | Девушки  |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 10" - 2 балла;   | 10" - 2 балла;                                   |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 8" - 3 балла;    | 8" - 3 балла;                                    |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 7.7" - 4балла;   | 7.7" - 4 балла;                                  |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 7.1" - 5 баллов. | 7.1" - 5 баллов.                                 |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Юноши            | Девушки  |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 3 – 2 балла;     | 5 – 2 балла;                                     |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 6 – 3 балла;     | 8 – 3 балла;                                     |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 8 – 4 балла;     | 11 – 4 балла;                                    |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |
| 13 – 5 баллов.   | 16 – 5 баллов.                                   |  |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |



|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания   |
|--|-----------------------|---|
|  |                       | <b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b><br>Кол-во повторений упражнения:<br>Юноши<br>3 – 2 балла;<br>7 – 3 балла;<br>10 – 4 балла;<br>12 – 5 баллов.<br>Девушки<br>3 – 2 балла;<br>7 – 3 балла;<br>10 – 4 балла;<br>12 – 5 баллов.                   |
|  |                       | <b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b><br><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b><br>Кол-во повторений упражнения:<br>Юноши<br>5 – 2 балла;<br>7 – 3 балла;<br>10 – 4 балла;<br>15 – 5 баллов.<br>Девушки<br>5 – 2 балла;<br>7 – 3 балла;<br>10 – 4 балла;<br>15 – 5 баллов. |
|  |                       | <b>Задание «Упражнение «Планка»»</b><br>Результат (сек):<br>Юноши<br>40" - 2 балла;<br>60" - 3 балла;<br>90" - 4 балла;<br>120" - 5 баллов.<br>Девушки<br>30" - 2 балла;<br>40" - 3 балла;<br>60" - 4 балла;<br>90" - 5 баллов.   |
|  |                       | <b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b><br>Кол-во повторений упражнения:<br>Юноши<br>27 – 2 балла;<br>33 – 3 балла;<br>37 – 4 балла;<br>48 – 5 баллов.<br>Девушки<br>25 – 2 балла;<br>32 – 3 балла;<br>35 – 4 балла;<br>43 – 5 баллов.   |
|  |                       | <b>Задание «Прыжки в длину с места»</b><br>Результат (см):<br>Юноши<br>Девушки  |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания |   |
|--|-----------------------|---|---|
|  |                       | 200 – 2 балла;<br>210 – 3 балла;<br>225 – 4 балла;<br>240 – 5 баллов.           | 150 – 2 балла;<br>170 – 3 балла;<br>180 – 4 балла;<br>195 – 5 баллов. |