

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2016 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

|                                                         |                                                                            |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | <b>14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг</b> |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | <b>Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг</b>          |         |     |
| Специализация                                           | <b>Проектирование и эксплуатация атомных станций</b>                       |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - специалитет                                           |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                                                        | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          |                                                                            |         |     |

И.о. зав. каф.- руководитель  
отделения

Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                    |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Воробьев А.В.  |
|  | Соболева А.А.  |

2020г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» в формировании компетенций выпускника:**

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)                                   | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                               | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | Код                                                         | Наименование                                                                                                                                     |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка | 1-8     | ОК(У)-8         | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Р7                      | ОК(У)-8.В1                                                  | Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                                                 |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.В4                                                  | Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                         |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.В5                                                  | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств               |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.У4                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                                         |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.У5                                                  | Умеет определять уровень физического развития, подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования тренированности |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.У6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                                            |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.34                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                    |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-8.35                                                  | Знает виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий                                                                                 |
|                                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                        |                         | ОК(У)-7.36                                                  | Знает правила и технику выполнения физических упражнений                                                                                         |

**2. Показатели и методы оценивания**

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |              | Код 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                                          | <b>ОК(У)-8</b> | <p>Основы общей физической подготовки;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Спортивные игры;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Методика подбора средств общей физической подготовки;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</p> | Тестирование физической подготовленности;<br>Реферат |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | <b>ОК(У)-8</b> | <p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Тестирование физической подготовленности;<br>Реферат |

|      |                                                                                                                                     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                     |                | подготовки в легкой атлетике;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |
| РД 3 | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | <b>ОК(У)-8</b> | Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;<br>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;<br>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;<br>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;<br>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;<br>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;<br>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;<br>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;<br>Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | Тестирование физической подготовленности;<br>Реферат |

### 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 лицевая) 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

| % выполнения задания | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

| Степень сформированности результатов обучения | Балл     | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

|    | Оценочные мероприятия           | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. |
| 3. | Зачет (тестирование физической) | Тестирование физической подготовленности<br>Задания:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | подготовленности)     | <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> |

#### 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> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные,</p> |

|                  | Оценочные мероприятия                            | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |       |         |
|------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|
|                  |                                                  | соответствующие заявленной теме – 4 балла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |       |         |
| 3.               | Зачет (тестирование физической подготовленности) | <p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <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> <p><b>Задание «Челночный бег 3x10 м»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <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> <p><b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b></p> <p>Глубина наклона (см):</p> <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> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr></table> | 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. | Юноши | Девушки |
| 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.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |       |         |
| Юноши            | Девушки                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |       |              |              |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |               |               |                |                 |                  |                  |       |         |              |              |              |              |              |               |                |                |       |         |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>3 – 2 балла;<br/>7 – 3 балла;<br/>10 – 4 балла;<br/>12 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла;<br/>7 – 3 балла;<br/>10 – 4 балла;<br/>15 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла;<br/>60" - 3 балла;<br/>90" - 4 балла;<br/>120" - 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>27 – 2 балла;<br/>33 – 3 балла;<br/>37 – 4 балла;<br/>48 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Прыжки в длину с места»</b></p> <p>Результат (см):</p> <p>Юноши</p> <p>200 – 2 балла;<br/>210 – 3 балла;<br/>225 – 4 балла;<br/>240 – 5 баллов.</p> | <p>3 – 2 балла;<br/>7 – 3 балла;<br/>10 – 4 балла;<br/>12 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла;<br/>7 – 3 балла;<br/>10 – 4 балла;<br/>15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла;<br/>40" - 3 балла;<br/>60" - 4 балла;<br/>90" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла;<br/>32 – 3 балла;<br/>35 – 4 балла;<br/>43 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>150 – 2 балла;<br/>170 – 3 балла;<br/>180 – 4 балла;<br/>195 – 5 баллов.</p> |

