

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Дмитрий Анатольевич
Должность: директор Юридического института
Дата подписания: 16.06.2026 11:35:11
Уникальный программный код:
9b20b9de2b80ed5232cec32f2c1771c09e230985

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор юридического института
д-р юрид. наук, профессор
Д.А. Смирнов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Специальность	40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»
Специализация	«Государственно-правовая»
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2026
Реализуется в семестре	2-6

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) Государственно-правовой, по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Козенко Е.Ю.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Мухачев Игорь Владимирович, зав. кафедрой;

Члены экспертной группы:

Гондаренко Александр Сергеевич, доцент кафедры конституционного и международного права.

Струтинская Татьяна Александровна, доцент кафедры конституционного и международного права.

Представитель организации-работодателя Демьянов Евгений Викторович кандидат юридических наук, судья Георгиевского городского суда Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

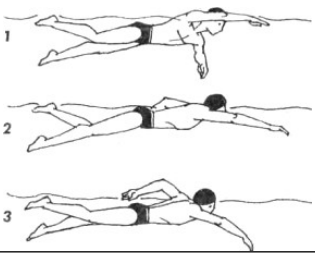
Компетенция (ии), Индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции (ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине: ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Имеет фрагментарные знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет общее представление о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет базовые знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В полном объеме владеет знаниями о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Не способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	На низком уровне сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Способен на достаточном уровне сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Способен на высоком уровне рационально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	На низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	На достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	Способен на высоком уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения

социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	-------------------------------	---	---	--

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Наименование оценочного средства, правильный ответ,	Вопросы для собеседования, темы докладов, практические контрольные нормативы в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (ОФП, СФП)	Компетенция
Семестр 2			
1.	b f d с a е	Установите правильную последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений: а) приседания. b) наклоны головы. с) круговые движения тазом. d) наклоны туловища. е) прыжковые упражнения; f) рывки руками	УК-7
2.	b	Через какое время после пробуждения можно заниматься двигательной активностью? а) Сразу же b) Через 1,5-2 часа с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека	УК -7
3.	a, c	Что из перечисленного относится к стилям плавания а) брасс b) на боку с) кроль на груди (вольный стиль) d) брасс на спине	УК -7
4.	1-с 2-b 3-a	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ плавания 2) самый медленный способ плавания 3) самый энергозатратный способ плавания а) баттерфляй b) брасс	УК -7

		с) кроль на груди	
5.	кроль на груди	Укажите стиль плавания 	
6.		Дайте характеристику понятию «Утомление»	УК -7
7.		Охарактеризуйте биоритмы человека и раскройте их влияние на качество социальной и профессиональной деятельности	УК -7
8.		Что относится к средствам физического воспитания?	УК -7
9.		Перечислите факторы здорового образа жизни	
10.		Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Кроль на груди»	УК -7
11.		Дайте определение понятию «Стретчинг»	УК -7
12.		Дайте определение понятию «Фитнес»	УК -7
13.		Дайте определение понятию «Спортивное плавание»	УК -7
14.		Назовите основные правила соблюдения техники безопасности в спортивном зале	УК -7
15.		Назовите вариант фитнес-тренировок для занимающихся в щадящем режиме, без особых нагрузок, позволяющий подготовить тело к нагрузкам	УК -7
16.		Перечислите этапы обучения технике выполнения движений	УК -7
17.		Как называется процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма?	УК -7
18.		Назовите основные оценочные средства, определяющие процедуру оценивания физической подготовленности студента	УК -7
19.		Объясните влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов	УК-7
20.		Опишите методику организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7
21.		Раскройте влияние физических упражнений на здоровье человека.	УК-7

22.		Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.	УК-7
23.		Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы под воздействием направленной физической тренировки	УК-7
24.		Раскройте роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7
25.		Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Брасс»	УК -7
26.		Дайте характеристику старта при плавании способом «Кроль на спине»	УК -7
Семестр 4			
27.	1-b 2-c 3-a	Установите соответствие: 1) Физическая нагрузка низкой интенсивности 2) Физическая нагрузка средней интенсивности 3) Физическая нагрузка высокой интенсивности a) 180-200 уд/мин; b) 110-120 уд/мин; c) 130-140 уд/мин.	УК-7
28.	b,c	Что является внешними признаками утомления при физической нагрузке a) учащение частоты сердечных сокращений; b) покраснение покровов кожи; c) шатающаяся походка; d) высокое артериальное давление.	УК-7
29.	a	Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами? a) Мышцы брюшного пресса b) Мышцы ног c) Мышцы спины	УК -7
30.	b	Нагрузка аэробной направленности – это _____ a) Участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности b) Систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц, являются продолжительными и обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов c) Циклические упражнения, которые способствуют благоприятным	УК -7

		функциональным изменениям в организме	
31.	a	Как называются упражнения, направленные в основном на освоение техники движений? a) Подводящие b) Развивающие a) Имитационные	УК -7
32.	b d e f	Комплексная оценка здоровья складывается из: a) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; b) оценки уровней и гармоничности физического и нервнопсихического развития студента; c) оценки уровня развития физических качеств студента; d) степени резистентности и реактивности организма; e) функционального состояния основных систем организма; f) наличия или отсутствия хронических заболеваний.	УК-7
33.		Дайте общую характеристику понятию «Спортивная тренировка»	УК -7
34.		Раскройте сущность понятия «Производственная гимнастика» и его роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7
35.		Раскройте значение подготовительной части учебного занятия по физической культуре	УК -7
36.		Что такое исходное положение при выполнении упражнения и какими отличительными характеристиками оно обладает?	УК -7
37.		Как называются упражнения имеющие дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену?	УК -7
38.		Раскройте значение и соотношение понятий «Физическая подготовка» и «Физическая подготовленность»	УК -7
39.		К какому понятию относиться формулировка: «при выполнении физических упражнений – это часть двигательного действия; перемещение тела человека относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов»?	УК -7
40.		Какая комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	УК -7

		закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)?	
41.		Ответьте на вопрос. С помощью чего производится разметка поля для спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)?	УК -7
42.		Какое понятие определяется, как «совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки»?	УК -7
43.		Раскройте значение и соотношение понятий «Двигательное умение» и «Двигательный навык»	УК -7
44.		Опишите формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактики профессиональных заболеваний	УК-7
45.		Правила проведения процедуры закаливания и его влияние на работоспособность организма	УК-7
46.		Раскройте основные противопоказания для занятий физической культурой и спортом	УК-7
47.		Дайте определение понятию «Здоровьесберегающие образовательные технологии»	УК-7
48.		Раскройте содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	УК-7
49.		Сравните особенности психофизического состояния человека, занимающегося и не занимающегося физическими упражнениями.	УК-7
50.		Алгоритм составления дневника самоконтроля при регулярной физической активности	УК-7
51.		Раскройте понятия «физическое самовоспитание» и «совершенствование», как условие здорового образа жизни.	УК-7
52.		Опишите оптимальную двигательную активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека	УК-7
Темы докладов			

53.	Доклад	Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.	УК-7
54.	Доклад	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	УК-7
55.	Доклад	Физическая культура личности студента.	УК-7
56.	Доклад	Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.	УК-7
57.	Доклад	Научно-теоретические основы здорового образа жизни.	УК-7
58.	Доклад	Научно-теоретические основы физического воспитания.	УК-7
59.	Доклад	Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.	УК-7
60.	Доклад	Содержание различных систем дыхательной гимнастики.	УК-7
61.	Доклад	Аэробные виды нагрузок в системе различных упражнений.	УК-7
62.	Доклад	Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.	УК-7
63.	Доклад	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7
64.	Доклад	Социально-Биологические основы физической культуры.	УК-7
65.	Доклад	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7
66.	Доклад	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-7
67.	Таблицы контрольных нормативов	Практические контрольные нормативы в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (ОФП, СФП)	УК-7
Семестр 6			
68.	б	Норма двигательной активности взрослого человека а) 5000-8000 шагов/сутки б) 10000-15000 шагов/сутки с) 3000-5000 шагов/сутки д) 25000-30000 шагов/сутки	УК-7

69.	с	В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро? а) Баскетбол б) Футбол с) Волейбол д) Все перечисленное	УК -7
70.	изотоники	Напитки, на основе чистой воды, задача которых во время интенсивной мышечной работы быстро восполнять вымываемые с потом из организма минералы магния, кальция и натрия, называются	УК -7
71.	соревновательный метод	Метод физкультурно-спортивной деятельности предполагающий специально организованную соревновательную деятельность, выступающий в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются	УК -7
72.	б	Какой метод спортивной тренировки, называется «игровой метод»? а) При котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д. б) Предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры с) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия	УК -7
73.	с	Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга? а) По росту игроков б) По количеству нападающих с) По цвету спортивной формы	УК -7
74.	ИМТ=Вес, кг/Рост ² ,м	Существует всемирно известный индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле. Укажите формулу определения индекса Кетле.	УК-7
75.		Раскройте значение спорта как социального феномена.	
76.		Что понимается под двигательной ошибкой?	УК -7
77.		Сформировать представление о массаже и его видах.	УК -7
78.		Раскройте значение понятия «Физическая нагрузка»	УК -7
79.		Раскройте отличительные черты двигательного навыка	УК -7
80.		Дайте общую характеристику круговой тренировке?	УК -7
81.		Приведите классификацию видов спорта (одну по выбору)	УК -7
82.		Дайте определение понятия «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения	УК-7

83.		Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой системы под воздействием направленной физической тренировки	УК-7
84.		Раскройте методику проведения функциональных проб по задержке дыхания на вдохе и выдохе.	УК-7
85.		Охарактеризуйте нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7
86.		Опишите содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования	УК-7
87.		Раскройте сочетание организации труда и физической культуры в самовоспитании будущего специалиста	УК-7
88.		Опишите задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7
89.		Раскройте основные средства восстановления физической работоспособности	УК -7
90.		Дайте определение понятию «Закаливание»	УК-7
		Темы докладов	
91.	Доклад	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7
92.	Доклад	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7
93.	Доклад	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7
94.	Доклад	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	УК-7
95.	Доклад	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7
96.	Доклад	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7
97.	Доклад	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7
98.	Доклад	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7

99.	Доклад	Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.	УК-7
100.	Доклад	Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.	УК-7
101.	Доклад	Наука о весе тела и питании человека.	УК-7
102.	Доклад	Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).	УК-7
103.	Доклад	Атлетическая гимнастика. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу и др. Восточные, Европейские и Американские).	УК-7
104.	Доклад	Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).	УК-7
105.	Доклад	Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.	УК-7
106.	Таблицы контрольных нормативов	Практические контрольные нормативы в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (ОФП, СФП)	УК-7

**Практические контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины
(модули) по физической культуре и спорту»
Фитнес**

БАЛЛЫ	Челночный бег 3x10 м, с	Наклон вперед из положения, стоя продольно на гимнастической скамье, см	Поднимание туловища из положения, лежа на спине до угла 90°, кол- во раз	Упор лежа на предплечьях («планка»), с
	девушки	девушки	девушки	девушки
25	8,0	12	40	60
20	8,2	10	35	50
15	8,4	8	30	40
10	8,6	6	25	30
5	8,8	3	20	20
1	9,0	0	15	10

Волейбол

Задания	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
1. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20					
4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
5. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1

**Требований к уровню спортивно-технической подготовленности в соответствии с
избранным видом спорта (волейбол)**

Оценка в баллах	Вид теста					
	Тест на технику выполнения нижней передачи мяча	Тест на технику выполнения верхней передачи мяча	Тест на технику выполнения передачи мяча в парах	Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках	Тест на технику выполнения верхней, нижней подачи мяча	
					Верхняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток)	Нижняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток)
20	15	15	30	45	5/5	5/5
18	14	14	28	42	4/5	4/5
16	13	13	26	39	3/5	3/5
14	10	10	24	36	2/5	2/5
12	9	9	22	33	1/5	1/5
10	6	6	20	30		
8	5	5	16	27		
6	4	4	14	21		
4	3	3	10	18		
2	2	2	8	12		
1	1	1	6	9		

Общая физическая подготовка

Задания	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					

4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
1. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20					
4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
5. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1

Футбол

	Челночный бег 3х10 м, с		Прыжок в длину с места, см		«Восьмерка» с футбольным мячом, кол-во раз		Жонглирование мячом, кол-во ударов	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
25	7,7	8,0	250	195	14,0	15,0	20	15

20	7,9	8,2	240	185	14,2	15,2	17	12
15	8,1	8,4	230	175	14,4	15,4	14	9
10	8,3	8,6	220	165	14,6	15,6	11	6
5	8,5	8,8	210	155	14,8	15,8	8	4
1	8,7	9,0	200	145	15,0	16,0	4	2

Атлетическая гимнастика

БАЛ ЛЫ	Подтягивание на высокой перекладине /отжимание, кол-во раз		Жим штанги лежа, кол-во раз	Приседание со штангой на плечах, кол-во раз	Становая тяга, кол-во раз
			Вес штанги: юноши – 35% от массы тела; девушки – 25% от массы тела.		
	юноши	девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки
25	12	15	10	10	10
20	10	12	8	8	8
15	8	9	6	6	6
10	6	6	4	4	4
5	4	3	2	2	2
1	2	1	1	1	1

Баскетбол

Контрольные испытания по физической подготовленности.

1. Бег 100 м
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)
4. Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)
5. Прыжок в длину с места (см.)
6. Приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) (кол-во раз на одной)
7. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз
8. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
9. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз).
10. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

Контрольные испытания по спортивно-технической подготовленности.

1. Тест на технику выполнения передача в парах.
2. Тест на технику выполнения штрафного броска.
3. Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках
4. Тест на технику выполнения (средние и дальние броски из пяти точек).
5. Тест на технику выполнения (скоростная техника – обводка змейкой трех препятствий, заканчивается броском (ведение вперед выполнять правой рукой, обратно - левой) – на время (сек.).
6. Тест на технику выполнения (передача мяча в тройках в движении с перебеганием за спину партнера и выполнением броска, подбором и т.д. (кол-во попаданий)

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов не предусмотрена для Элективных дисциплина (модулей) по физической культуре и спорту.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если он в полном объеме владеет знаниями о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Способен на высоком уровне рационально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Способен на высоком уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он имеет базовые знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способен на

достаточном уровне сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; на достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет общее представление о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; на низком уровне сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; на низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; не способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Студент сдает **контрольные нормативы**, отражающие уровень его спортивно-технической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (элективная дисциплина). Для получения зачета по элективной дисциплине студент должен в сумме набрать не менее 30 баллов.

Для оценки учебной деятельности студентов основной группы оценивается физическая и техническая подготовленность в соответствии с избранным видом спорта в соответствии с программой элективных дисциплин.