

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Юридический институт

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

О. И. Андреева

Оценочные материалы по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по специальности

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

Направленность (профиль) подготовки/ специализация:

**Уголовно-правовая**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Юрист**

Год приема

**2024**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Андреева

Председатель УМК

Н.В. Багрова

Томск – 2025

## **1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности

ИУК 7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности

ИУК 7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

## **2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания**

Элементы текущего контроля:

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости

## **3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания**

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования уровня спортивно-технической подготовленности (ИУК-7.2.) (1,3,5 семестры) или тестирования уровня общей физической подготовленности и функциональных проб (ИУК-7.3.) (2,4,6 семестры). В 1 семестре предусмотрен теоретический опрос (ИУК-7.1.)

Перечень теоретических вопросов (ИУК-7.1.):

1. Физическое развитие – это:

Выберите один ответ:

- a. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.
- b. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания. (верно)
- c. процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

2. Физические упражнения студентов в режиме дня направлены:

Выберите один ответ:

- a. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования
- b. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. (верно)
- c. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности.

3. Цель физического воспитания в вузе – это:

Выберите один ответ:

- a. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности. (верно)
- b. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

4. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных планах всех вузов:

Выберите один ответ:

- a. в 1929 году (верно)
- b. в 1970 году
- c. в 1922 году
- d. в 1943 году

5. Специфические особенности физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитание физических качеств (верно)
- b. обучение движениям (верно)
- c. обучение специальными физкультурными знаниями (верно)
- d. обучение профессиональным качествам
- e. обучение правильному питанию
- f. формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой (верно)

6. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

- a. наследственность (верно)
- b. вредные привычки (верно)
- c. питание (верно)
- d. климатогеографическая среда (верно)
- e. двигательная активность (верно)

7. Физическая подготовленность отражает:

Выберите один ответ:

- a. некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями
- b. результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков (верно)
- c. потенциал силовой выносливости

8. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

- a. шахматы (верно)
- b. карате
- c. авиамодельный спорт (верно)
- d. настольный теннис
- e. шашки (верно)

9. Двигательные процессы в организме осуществляют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. мышечные ткани (верно)
- c. соединительные ткани
- d. эпителиальные ткани

10. Виды мышц:

Выберите один ответ:

- a. гладкие мышцы внутренних органов, поперечно-полосатые скелетные мышцы и сердечная мышца (верно)
- b. мышцы рук, ног, туловища

- с. состоящие из темных и светлых мышечных волокон (актина и миозина)
- d. обеспечивающие сохранение положений тела в пространстве, участвующие в движении, защищающие внутренние органы

11. Источники энергии для сокращения мышц:

Выберите один ответ:

- a. рибонуклеиновая кислота (РНК)
- b. глюкоза
- с. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ) (верно)
- d. белки, жиры и углеводы

12. Факторы, вызывающие перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности – это:

Выберите один ответ:

- a. физические нагрузки (верно)
- b. тренировка и тренированность
- с. адаптация и адаптированность
- d. физические упражнения

13. Форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений – это:

Выберите один ответ:

- a. двигательный навык (верно)
- b. двигательный рефлекс
- с. двигательное действие
- d. двигательное умение

14. Необходимое условие здорового образа жизни:

Выберите один ответ:

- a. двигательная активность (верно)
- b. сидячий образ жизни
- с. постоянное курение
- d. употребление в пищу: много масла, яиц, сливок, жирной пищи
- e. не соблюдение режима труда и отдыха

15. Физическое самовоспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. процесс целенаправленной, сознательной планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности (верно)
- b. регулярные занятия физическими упражнениями
- с. особенности культурного развития личности и формирование отношения к самому себе
- d. показатели всестороннего развития личности, укрепления здоровья
- e. сон, здоровье, работоспособность

Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности (ИУК-7.2.)

Учащиеся сдают тесты соответствующие выбранному вариативному модулю.

### **Специализация «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

ЮНОШИ	оценка	1	2	3	4	5
	I курс	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	II курс	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	III курс	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
ДЕВУШКИ	оценка	1	2	3	4	5
	I курс	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	II курс	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8

	III курс	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5
--	----------	------	------	------	------	------

2.Приседания, количество раз за 30 секунд.

ЮНОШИ	оценка	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	I курс	20	23	24	25	26
	II курс	22	24	25	26	28
	III курс	23	25	26	27	28
ДЕВУШКИ	оценка	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	I курс	15	16	18	19	20
	II курс	18	20	21	22	23
	III курс	20	22	23	24	25

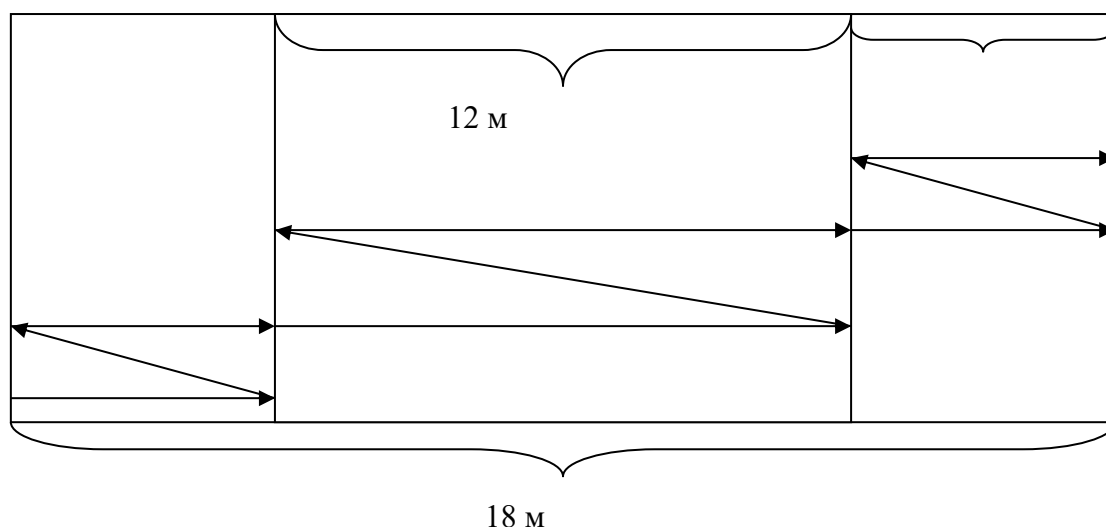
3. Угол  $45^{\circ}$ , сек.

ДЕВУШКИ	оценка	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	I курс	35	38	40	50	60
	II курс	40	43	45	55	70
	III курс	45	47	50	60	80

4.Отжимания, количество раз.

ЮНОШИ	оценка	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	I курс	10	13	15	20	30
	II курс	15	18	20	25	40
	III курс	20	23	25	30	45

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом  $45^{\circ}$ .

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Специализация «ГРУППОВЫЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ»**

**5. Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса**

Оборудование: секундомер. Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища. Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом  $45^{\circ}$  относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше. Результат: время в секундах.

### 6. Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента. Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь. Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз. Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

### 7. Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер. Исходное положение: основная стойка. Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко. Результат: количество очков за 15 сек.

	УГОЛ 45 <sup>0</sup> , сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ, раз	ОЦЕНКА
I курс	15	10	1	1
	30	20	2	2
	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
II курс	20	15	2	1
	40	25	3	2
	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
III курс	30	20	3	1
	60	30	4	2
	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

### Специализация «ПАУЭР ТРЕНИНГ» юноши

### 8. Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

Весовая категория	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
до 52 кг	5	195 кг	210 кг	240 кг
	4	185 кг	200 кг	225 кг
	3	175 кг	190 кг	210 кг
	2	165 кг	180 кг	195 кг
	1	155 кг	170 кг	180 кг
до 56 кг	5	210 кг	225 кг	250 кг
	4	200 кг	215 кг	235 кг
	3	190 кг	205 кг	220 кг
	2	180 кг	195 кг	205 кг
	1	170 кг	185 кг	195 кг
до 60 кг	5	230 кг	250 кг	280 кг
	4	220 кг	240 кг	265 кг
	3	210 кг	230 кг	255 кг

	2	200 кг	220 кг	245 кг
	1	190 кг	210 кг	235 кг
до 67,5 кг	5	250 кг	270 кг	305 кг
	4	240 кг	260 кг	290 кг
	3	230 кг	250 кг	280 кг
	2	220 кг	240 кг	270 кг
	1	210 кг	230 кг	260 кг
до 75 кг	5	270 кг	290 кг	330 кг
	4	260 кг	280 кг	310 кг
	3	250 кг	270 кг	300 кг
	2	240 кг	260 кг	290 кг
	1	230 кг	250 кг	280 кг
до 82,5 кг	5	290 кг	305 кг	350 кг
	4	280 кг	295 кг	335 кг
	3	270 кг	285 кг	320 кг
	2	260 кг	275 кг	305 кг
	1	250 кг	265 кг	285 кг
до 90 кг	5	305 кг	330 кг	375 кг
	4	295 кг	320 кг	355 кг
	3	285 кг	310 кг	345 кг
	2	275 кг	300 кг	330 кг
	1	265 кг	290 кг	320 кг
до 100 кг	5	330 кг	345 кг	390 кг
	4	320 кг	335 кг	370 кг
	3	310 кг	325 кг	350 кг
	2	300 кг	315 кг	340 кг
	1	290 кг	305 кг	330 кг
свыше 100 кг	5	345 кг	360 кг	410 кг
	4	335 кг	350 кг	390 кг
	3	325 кг	340 кг	370 кг
	2	315 кг	330 кг	360 кг
	1	305 кг	310 кг	350 кг

**Специализация «ПАУЭР ТРЕНИНГ» девушки**

**9. Контрольное упражнение Жим лежа со штангой.**

**10. Контрольное упражнение приседание со штангой.**

**11. Контрольное упражнение на силу мышц живота.**

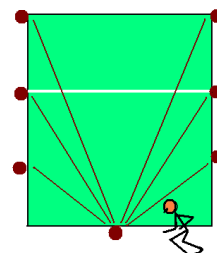
	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
Осенний семестр				
I курс	12,5	20	10	1
	15	22,5	15	2
	17,5	25	18	3
	20	27,5	20	4
	22,5	30	25	5
II курс	15	22,5	15	1
	17,5	25	18	2
	20	27,5	20	3
	22,5	30	25	4
	25	32,5	30	5
III курс	17,5	25	18	1
	20	27,5	20	2

	22,5	30	25	3
	25	32,5	30	4
	27,5	35	35	5
Весенний семестр				
	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
I курс	15	25	15	1
	17,5	27,5	18	2
	20	30	20	3
	22,5	32,5	25	4
	25	35	30	5
II курс	17,5	27,5	18	1
	20	30	20	2
	22,5	32,5	25	3
	25	35	30	4
	27,5	37,5	35	5
III курс	20	30	20	1
	22,5	32,5	25	2
	25	35	30	3
	27,5	37,5	35	4
	30	40	40	5

### Специализация «ВОЛЕЙБОЛ»

#### 12. Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Методика выполнения: в зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.



Упражнения	Год обуче- ния	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Тест «Ёлочка» (сек.)		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1	25	26	27	28	30	27	29	31	33	35
	2	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5
	3	24	25	26	27	29	26	28	30	32	34

#### 13. «Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл). Методика выполнения: в исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Упражнения	Результаты и оценки.				
	Мужчины Женщины				
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки



#### 14. «Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча. Методика выполнения: выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Передача мяча сверху двумя руками. (кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
	3	7	5	4	2	1	7	5	4	2	1

#### Специализация «БАСКЕТБОЛ»

#### 15. «Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения: по сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5
	2	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0
	3	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,2	13,8	14,8

#### 16. «Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения: броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	7	6	5	4	2	7	6	5	4	2
	2	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3
	3	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3

#### 17. «Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения: выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Штрафные броски (кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	3	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

#### Специализация «ФУТБОЛ»

#### 18. «Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения: обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

Оценка	Год	5	4	3	2	1
--------	-----	---	---	---	---	---

	<b>обучения</b>					
<b>Результат (с)</b>	<b>1</b>	16	17	18	19	20
	<b>2</b>	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	<b>3</b>	15	16	17	18	19

#### 19. «Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения: на земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

<b>Оценка</b>	<b>Год обучения</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Результат (кол-во попаданий из 10)</b>	<b>1</b>	5	4	3	2	1
	<b>2</b>	6	5	4	3	2
	<b>3</b>	7	6	5	4	3

#### 20. «Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения: подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

<b>Оценка</b>	<b>Год обучения</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Результат (кол-во раз)</b>	<b>1</b>	30	25	20	15	10
	<b>2</b>	35	30	25	20	15
	<b>3</b>	40	35	30	25	20

### Специализация «ПЛАВАНИЕ»

#### 1 курс

<b>21. кроль на груди, 50 м, сек.</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	мужчины	40	44	48	54	58
	женщины	45	48	51	56	61

<b>22. техника выполнения старта кролем на груди, оценка</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

<b>23. техника выполнения поворота кролем на груди, оценка</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

#### 2 курс

<b>24. кроль на груди, 50 м, сек.</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	юноши	38	42	46	49	51
	девушки	43	47	50	55	59

<b>25. основной стиль 50 м, сек.</b>	<b>оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	брасс	юноши	55	60	66	70	75
		девушки	62	65	69	71	75
	спина	юноши	52	54	56	58	60

		девушки	57	59	64	68	70
	дельфин	юноши	50	52	54	56	58
		девушки	60	62	64	66	68

<b>26. 200 м вольным стилем, мин.</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	юноши	4.00	4.10	4.32	4.42	4.55
	девушки	4.30	4.45	5.05	5.15	5.25

### 3 курс

<b>27. кроль на груди, 50 м, сек.</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	юноши	36	40	44	48	50
	девушки	42	46	49	54	58

<b>28. основной стиль 50 м, сек.</b>	<b>оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	брасс	юноши	52	57	62	67	70
		девушки	60	63	66	69	72
	спина	юноши	50	52	54	56	58
		девушки	55	57	61	65	68
	дельфин	юноши	46	48	50	52	54
		девушки	58	60	62	64	66

<b>29. 200 м вольным стилем, мин.</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	юноши	3.50	4.00	4.20	4.40	4.50
	девушки	4.15	4.40	4.55	5.10	5.15

### Специализация «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

#### 30. Техника лыжных ходов.

Тест предназначен для определения технических навыков в передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами.

Методика выполнения попеременного двухшажного хода:

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и сопровождающих их отталкиваний разноименными палками на каждый шаг.

Методика выполнения одновременного одношажного хода:

Цикл движений состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах.

Методика выполнения конькового хода:

Цикл движений состоит из 2 фаз:

1) делается скользящий шаг правой ноги вперед-вправо с одновременным навалом на палки и толчком левой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-влево с последующим скольжением на правой лыже.

2) делается скользящий шаг левой ноги вперед-влево (вес тела переносится на левую ногу) с одновременным отталкиванием палок и толчком правой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-вправо с последующим скольжением на левой лыже.

Оценка	5	4	3	2	1
Результат	Безошибочное выполнение	Малые недочеты или 1 ошибка	2-3 ошибки	Грубые ошибки (4 и более)	Очень грубые ошибки

#### 31. Прохождение дистанции на время классическим ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах классическим ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1

1 КУРС	14.45	15.45	17.15	18.45	20.45
2 КУРС	14.30	15.30	17.00	18.30	20.30
3 КУРС	14.15	15.15	16.45	18.15	20.15
	Юноши 5км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	21.00	22.20	24.40	26.20	28.50
2 КУРС	20.40	22.00	24.20	26.00	28.30
3 КУРС	20.20	21.40	24.00	25.40	28.10

### 32. Прохождение дистанции на время коньковым ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах коньковым ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	14.15	15.15	16.35	18.15	20.15
2 КУРС	14.00	15.00	16.20	18.00	20.00
3 КУРС	13.45	14.45	16.05	17.45	19.45
	Юноши 5км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	20.00	21.20	23.50	25.20	27.50
2 КУРС	19.40	21.00	23.30	25.00	27.30
3 КУРС	19.20	20.40	23.10	24.40	27.10

Тестирование уровня физической подготовленности и функциональные пробы (ИУК-7.3.)

Учащиеся сдают тесты по выбору, но не менее пяти.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	1. Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	2. Бег 2000 м, мин.	10.40	11.20	12.00	12.40	13.20	-	-	-	-	-
	3. Бег 3000 м, мин.	-	-	-	-	-	12.00	12.40	13.20	14.00	14.40
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	4. Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200
ГИБКОСТЬ	5. Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0

СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	6. Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
	7. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	5	2	45	36	27	18	9
	8. Подтягивание на низкой перекладине	19	13	9	5	2	-	-	-	-	-
	9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	36	31	24	15	50	41	36	28	20
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ГТО	10. Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	22	19	17	14	11	-	-	-	-	-
	11. Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	-	-	-	-	-	38	36	32	28	24
	12. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия	30	25	18	13	9	30	25	18	13	9
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ	13. Проба с приседаниями (20 приседаний за 30 сек.), время восстановления	>60 сек.	60-75 сек	75-90 сек	90-105 сек	105-120 сек.	>60 сек.	60-75 сек	75-90 сек	90-105 сек	105-120 сек.
	14. Проба с подскоками (60 подскоков за 30 сек.), время восстановления	>60 сек.	60-75 сек	75-90 сек	90-105 сек	105-120 сек.	>60 сек.	60-75 сек	75-90 сек	90-105 сек	105-120 сек.
	15. Дыхательная проба Штанге на выдохе, сек	>60 сек.	60-55 сек	55-50 сек	50-45 сек	45-40 сек	>60 сек.	60-55 сек	55-50 сек	50-45 сек	45-40 сек

Зачет получает учащийся, набравший в сумме 30 баллов за семестр, при подсчете баллов учитывается текущая посещаемость, итоги промежуточной аттестации, а также иные виды деятельности, предусмотренные балльно-рейтинговой системой.

Вид деятельности	Комментарии	Баллы
Посещение физкультурных занятий	1 посещение занятия=1 балл	Не менее 20
Участие в соревнованиях	в зависимости от вида и количества стартов	1 - 4

Призовое место в соревнованиях	I	3
	II	2
	III	1
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	«Масленица», «Миля мира», «Битва курсов» и прочее	2
Участие в соревнованиях «Болельщик»	участие ограничено (max 5)	1
Тестирование уровня физической подготовленности	Учитывается среднее арифметическое по всем тестам	0 - 5
Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Учитывается среднее арифметическое по всем тестам	0 - 5
ВФСК ГТО	Золотой знак ГТО	15
	Серебряный знак ГТО	10
	Бронзовый знак ГТО	5

### **Информация о разработчиках**

Гусева Наталия Леонидовна, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК;

Землякова Зоя Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК.