

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 29.09.2022 11:52:41  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a05e6949a00d3

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПСТГУ)**

*кафедра физической культуры*

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля успеваемости по дисциплине  
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

48.03.01 «Теология»

Профиль подготовки: «Общая и Русская Церковная История»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Москва, 2020 г

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости разработан на основе рабочей программы «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в состав образовательной программы **48.03.01 «Геология»**.

### **1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся на практике.**

Текущий контроль проводится в соответствии с учебным планом в 1-6 семестрах. 90% посещаемости практических занятий является допуском к промежуточной аттестации. В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

1) *входной контроль* заключается в определении исходного уровня физической подготовленности, морфофункционального состояния, первоначальных знаний, умений и навыков в базовых видах спорта (для элективной дисциплины «Общая физическая подготовка»); избранного вида спорта (для элективных дисциплин «Волейбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура»).

2) *текущий контроль* качества усвоения учебного материала состоит в проведении тестирования в конце разделов курса, а также в отработке практических навыков, активности на практических занятиях.

### **2.Оценочные средства для текущего контроля**

Контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым и избранным видам спорта.

#### **Общая физическая подготовка**

<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>зачтено</b>	<b>незачтено</b>
<b>девушки</b>			
1	Прыжок в длину с места	170 - 185	155 - 170
2	Челночный бег 3x10м	7,9 – 8,8	8,8 – 9,1
3	Отжимание (кол-во раз)	11 - 16	9 - 11
4	Наклон вперёд (гибкость)	+9 - +16	+7 - +9
5	Бросок набивного мяча (1 кг, см)	500 - 600	450 - 500
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	36 - 44	33 - 36
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	140 - 160	120 - 140
<b>юноши</b>			
1	Прыжок в длину с места	220 - 230	190 - 220
2	Челночный бег 3x10м	6,9 – 7,7	7,7 – 7,9
3	Подтягивание (кол-во раз)	11 - 14	9 - 11
4	Наклон вперёд (гибкость)	+8 - +13	+5 - +7
5	Бросок набивного мяча (1кг, см)	630 - 810	520 - 630
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	40 - 50	36 - 40
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	130 - 150	110 - 130

## Легкая атлетика

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	325 - 350	300 - 325
2	Метание мяча 150 гр. (м)	28 - 34	24 - 28
3	Бег на 30 метров	5,0 – 5,5	5,5 – 5,7
4	Бег на 60 метров	9,3 – 10,1	10,1 -10,5
5	Бег на 100 метров	16,0 – 17,2	17,2 – 17,6
6	Бег на 2000 метров	9,50 – 11,20	11,20 – 12,00
юноши			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	435 - 460	410 - 435
2	Метание мяча 150 гр. (м)	38 - 40	35 - 38
3	Бег на 30 метров	4,4 – 4,7	4,7 – 4,9
4	Бег на 60 метров	8,0 – 8,5	8,5 – 8,8
5	Бег на 100 метров	13,4 – 14,3	14,3 – 14,6
6	Бег на 3000 метров	12,40 – 14,30	14,30 – 15,00

## Волейбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8
юноши			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах (кол)	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8

## Мини-футбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Челночный бег 4х9 м	10,0 – 10,5	10,5 – 11,0
2	Удар по мячу ногой на точность	5 - 8	3 - 5
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	8,5 – 10,5	10,5 – 12,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	7 - 10	5 - 7
5	Передача мяча в парах за 30 сек	18 – 21	16 - 18
6	Обводка конусов (сек)	11,0 – 13,0	13,0 – 15,0
юноши			
1	Челночный бег 4х9 м	8,8 – 9,2	9,2 – 9,5
2	Удар по мячу ногой на точность	7 - 9	5 - 7
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	6,5 -8,5	8,5 – 10,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	14 - 20	8 - 14
5	Передача мяча в парах за 30 сек	23 - 26	20 - 23
6	Обводка конусов (сек)	9,0 – 11,0	11,0 – 13,0

## Баскетбол

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Челночный бег 4x9 м	10,0 – 10,5	10,5 – 11,0
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	20 - 23	16 - 20
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5
юноши			
1	Челночный бег 4x9 м	8,8 – 9,2	9,2 – 9,5
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	23 - 27	18 - 23
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5

## Бадминтон

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Набивание волана (кол-во)	16 - 21	10 - 16
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	10 - 12	8 - 10
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
5	Выполнение высокой-далёкой подачи на заднюю линию площадки (кол-во)	4 - 6	2 - 4
юноши			
1	Набивание волана (кол-во)	21 - 25	15 - 21
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	12 - 14	10 - 12
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
5	Выполнение высокой-далёкой подачи на заднюю линию площадки (кол-во)	6 - 8	4 - 6

## Лечебная физическая культура

№	Тесты	зачтено	незачтено
девушки			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях на полу (кол-во)	7 - 12	3 - 6
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	35 - 60	15 - 35
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	2 – 7	-2 – 2
4	Ходьба 2х30 (сек.)	31 – 26	35 - 31
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	35 – 45	27 – 35
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во)	22 – 32	14 – 22
юноши			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во)	13 - 18	9 - 13
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	55 - 80	35 - 55
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	0 – 5	-4 – 0
4	Ходьба 2х30 (сек.)	29 – 24	33 - 29
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	40 – 50	32 – 40
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во)	23 – 33	15 – 23

## Адаптивная физическая культура

К каждому студенту, занимающемуся адаптивной физической культурой, требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента и специфику его заболевания. В зависимости от заболевания преподаватель подбирает для студента специальный комплекс упражнений:

- дыхательные упражнения,
- упражнения на координацию,
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса,
- упражнения на гибкость,
- элементы спортивных игр.

Образовательный процесс студентов с ОВЗ может осуществляться:

- в едином потоке со сверстниками, не имеющими ограничений,
- отдельно по индивидуальной образовательной траектории.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, в виде тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам учебной дисциплины.

Автор - Сальник С.Н. преподаватель физической культуры ПСТГУ

Одобрено на заседании кафедры физической культуры от «27» августа 2020 года, протокол № 1.