

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

Геолого-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан геолого-географического
факультета
П.А. Тишин



« 30 » июня 2022 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
по направлению подготовки **05.03.06 Экология и природопользование**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«Природопользование»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

ФОС составил(и):

к. пед. Н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Н.Л. Гусева

ст. преп. кафедры физической культуры и спорта

З.С. Землякова

Рецензент:

д-р пед. Н., профессор кафедры физической культуры и спорта

В.Г. Шилько

ФОС одобрен на

заседании УМК ГГФ

Протокол от 24 июня 2022 № 6

Томск-2022

Фонд оценочных средств соответствует ОС НИ ТГУ по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, учебному плану направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленности (профиля) «Природопользование» и рабочей программе по данной дисциплине.

Полный фонд оценочных средств по дисциплине хранится на кафедре природопользования // опубликован в ЭИОС НИ ТГУ – электронном университете Moodle:

| | |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Дмитриев В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29542 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Черданцева Г.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29543 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Ежова Г.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29544 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Белоусова В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29545 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Моисеенко А.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29546 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Шаврин В.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29547 |
| | 1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Рыжов Р.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29548 |
| Аэробика | 1 курс ЭКФКС Аэробика (Гусева Е.В.) https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32106 |
| | 1 курс ЭКФКС Аэробика (Землякова З.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29549 |
| | 1 курс ЭКФКС Аэробика (Иноземцева Е.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29550 |
| | 1 курс ЭКФКС Аэробика (Черепанова Л.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29552 |
| | 1 курс ЭКФКС Аэробика/Классическая хореография (Вытнова А.Е.) https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29551 |
| Плавание | 1 курс ЭКФКС Плавание (Колпашникова В.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29553 |
| | 1 курс ЭКФКС Плавание (Кононова А.П.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29554 |
| Волейбол | 1 курс ЭКФКС Волейбол (Крупницкая О.Н.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29555 |
| | 1 курс ЭКФКС Волейбол (Троицкая Л.П.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29556 |
| Баскетбол | 1 курс ЭКФКС Баскетбол (Иноземцева Т.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29557 |
| | 1 курс ЭКФКС Баскетбол (Дробышева С.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29558 |
| Фитнес | 1 курс ЭКФКС Фитнес (Гусева Н.Л.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29559 |
| | 1 курс ЭКФКС Фитнес (Вытнова А.Е.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29560 |
| | 1 курс ЭКФКС Фитнес (Крупницкая О.Н.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29561 |

| | |
|---|---|
| Бодибилдинг | 1 курс ЭКФКС Бодибилдинг (Пронькин А.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29562 |
| Футбол | 1 курс ЭКФКС Футбол (Дмитриев В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29563 |
| | 1 курс ЭКФКС Футбол (Шаповалов И.И.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29564 |
| Лыжные гонки, легкая атлетика | 1 курс ЭКФКС Лыжные гонки, легкая атлетика (Загородникова Д.М.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29565 |
| Специальная медицинская группа | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Иноземцева Т.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29566 |
| | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Черданцева Р.Г.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32109 |
| | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Головки Г.И.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26718 |
| | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Дробышева С.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29569 |
| | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Радаева С.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29570 |
| | 1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Гусаченко О.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32194 |
| Лечебная физическая культура | 1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Лим М.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29572 |
| | 1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Соловьева А.Л.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29573 |
| | 1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Галайчук Т.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29574 |
| Оздоровительная ходьба | 1 курс ЭКФКС Оздоровительная ходьба (Дробышева С.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29575 |
| Освобожденные от практических занятий по ФК | 1 курс ЭКФКС Освобожденные от практических занятий по физической культуре (Галайчук Т.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26804 |

Разработчик ФОС:

Гусева Н.Л. – к. пед. Н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Землякова З.С. – ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Экспертиза фонда оценочных средств проведена учебно-методической комиссией факультета, протокол № 6 от 24.06.2022 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры природопользования, протокол № 69 от 13 мая 2022 г.

Руководитель ОПОП

«Экология и природопользование» _____ Р.В. Кнауб

Заведующий кафедрой природопользования _____ Р.В. Кнауб

Формируемые компетенции

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

Таблица 1 – Уровни освоения компетенций и критерии их оценивания

| Компетенция | Результаты освоения дисциплины | Уровни освоения | Критерии оценивания результатов освоения дисциплины | Шкала оценки тестовых заданий |
|-------------|---|-----------------|--|-------------------------------|
| УК-7 | 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 | Повышенный | Ясно 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 | 85-100% |
| | | Достаточный | Достаточно ясно 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 | 70-84 % |
| | | Пороговый | Может понимать 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 | 55-69 % |
| | | До пороговый | Не может понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни | Менее 55 % |

| | | | | |
|--|--------------|---|---|--|
| | | | 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 | Повышенный | Свободно понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | 85-100% | |
| | Достаточный | Достаточно свободно понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | 70-84 % | |
| | Пороговый | С трудом понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | 55-69 % | |
| | До пороговый | Не понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | Менее 55 % | |
| ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | Повышенный | Свободно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | 85-100% | |
| | Достаточный | Достаточно свободно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | 70-84 % | |
| | Пороговый | Может поддерживать должный уровень физической подготовленности для | 55-69 % | |

| | | | | |
|--|--|--------------|--|------------|
| | | | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп | |
| | | До пороговый | Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | Менее 55 % |

Таблица 2 - Этапы формирования компетенции в курсе

| № | Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины) | Код и наименование результатов обучения | Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.) |
|----|---|---|---|
| 1. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр) | УК-7.1. Знать: 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. УК-7.3. Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями | Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности |
| 2. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр) | УК-7.1. Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека. УК-7.1. Знать: принципы, средства, методы развития физических способностей | Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности |
| | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр) | УК-7.2. Уметь: применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеть: методикой самоконтроля для | Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | определения должного уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр) | УК-7.3. Знать: роль физической подготовленности в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. УК-7.2. Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности | Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр) | УК-7.3. Владеть: техникой физических упражнений избранного вида спорта, выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями специальной физической подготовленности УК-7.3. Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр) | УК-7.3. Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия, оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности для | Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | |

| | | |
|--|---|--|
| | укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности | |
|--|---|--|

Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК-7.3

Типовые тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности для
проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

| | | | | | | |
|---------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 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 | | 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 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | II курс | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| | III курс | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | II курс | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | III курс | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |

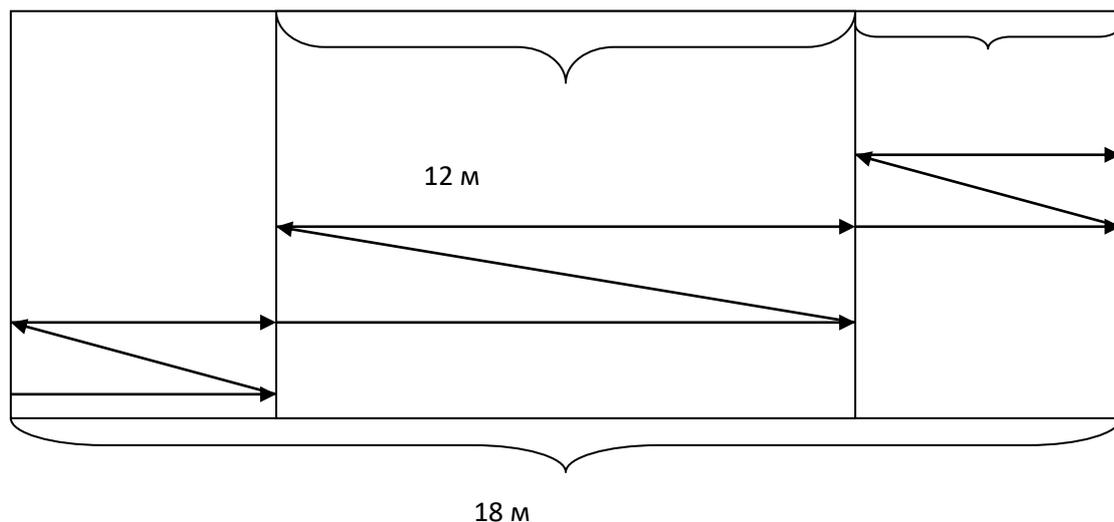
3. Угол 45°, сек.

| | | | | | | |
|---------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 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 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 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° .

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

Контрольные нормативы специализации «Групповые фитнес программы»

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° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

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.

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° , 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 |

Оценивание результатов освоения дисциплины в ходе текущего контроля происходит на основании критериев, обозначенных в таблице 1. Сводные данные текущего контроля успеваемости по дисциплине отражаются в электронной информационно-образовательной среде НИ ТГУ. Проверка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе промежуточной аттестации.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в первом, втором, третьем, четвертом, пятом и шестых семестрах в форме зачёта

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

1. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы.

3. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождении тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физической культуры и спорта для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной

информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

4. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

5. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

| Виды контроля | Вариативный блок Элективные курсы |
|--|---|
| | Оценка |
| Практический раздел | |
| 1. Посещение учебно-тренировочных занятий | 1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение |
| 2. Судейство соревнований | Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б |
| 3. Участие в соревнованиях | 1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б |
| 4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др. | 1 мероприятие – 2 б |
| 5. Организация фан-клуба | 1 вид спорта – 2 б |
| 6. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б |
| 7. Тестирование уровня физической подготовленности | 1. Бег 100 м от 1 до 5 б 2. Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б |

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК-7.3

Типовые тесты для оценки уровня физической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

| ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | ТЕСТ | ДЕВУШКИ | | | | | ЮНОШИ | | | | |
|---------------------|---------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БЫСТРОТА | Бег 100 м, с. | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| ВЫНОСЛИВО | | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| СТЬ | Бег 1800 м, мин. Бег 2600 м, мин. | - | - | - | - | - | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Прыжок в длину с места, см | 185 | 175 | 165 | 155 | 140 | 245 | 235 | 225 | 215 | 200 |
| ГИБКОСТЬ | 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 | Подтягивание на перекладине, раз | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 15 | 10 | 5 | 2 | - | - | - | - | - |

Зачет во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

Примечание: 1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Процедура проверки сформированности компетенций и порядок формирования итоговой оценки по результатам освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» описаны в Фондах оценочных средств для данного курса.

Шкала формирования итоговой оценки представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Шкала формирования итоговой оценки

| Балл оценки | Формирование итоговой оценки |
|-------------------|--|
| Зачтено | Показал повышенный, достаточный и пороговый уровни освоения всех компетенций |
| Не зачтено | Показал допороговый уровень по всем компетенциям. |