

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ

Минина Е.А.

2023 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре  
(Лёгкая атлетика)**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные  
технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) /специализация: **Инфокоммуникационные  
технологии в услугах связи**

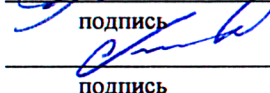
Форма обучения: **очная**

Год набора: **2024**

Разработчик (-и):  
Руководитель физического воспитания

  
\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

Старший инструктор-методист

  
\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись

Оценочные средства обсуждены и утверждены на заседании экономики связи (ЭС)  
Протокол от 16.11.2023 г. № 3

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /

  
подпись

Екатеринбург, 2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре  
(Лёгкая атлетика)**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные  
технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) / специализация: **Инфокоммуникационные  
технологии в услугах связи**

Форма обучения: **очная**

Год набора: 2024

Разработчик (-и):

Руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

Старший инструктор-методист \_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись

Оценочные средства обсуждены и утверждены на заседании экономики связи (ЭС)

Протокол от 16.11.2023 г. № 3

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Екатеринбург, 2023

## 1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенций   | Этап | Предшествующие этапы (с указанием дисциплин/практик) |
|---|--|------|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни   | 1    | —  |
|   | УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни |      |  |
|   | УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |      |  |

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

## 2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

| Индикатор освоения компетенции  | Показатель оценивания  | Критерий оценивания   |
|---|--|---|
| <p>УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни</p>   | <p>Знает: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p>   | <p>Знает Виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Роль и назначение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом.</p>   |
| <p>УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни</p> | <p>Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Ведет здоровый образ жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> |
| <p>УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>  | <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p>Владеет разнообразными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>  |

## Шкала оценивания.

### Зачет

| Бинарная шкала | Критерии оценки  |
|----------------|--|
| «Зачтено»      | <p>Знает: Виды физических упражнений, значение физической культуры в жизни человека и общества, Виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Роль и назначение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом.</p> <p>Умеет: Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Ведет здоровый образ жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, Владеет разнообразными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
| «Не зачтено»   | <p>Знает Общие понятия о физических упражнениях и значении физической культуры в жизни человека.</p> <p>Умеет Применять на практике средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни.</p> <p>Владеет общими средствами методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   |

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания по дисциплине

#### 3.1 В ходе реализации дисциплины используются следующие формы и методы текущего контроля

| Тема и/или раздел   | Формы/методы текущего контроля успеваемости  |
|---|--|
| УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры , профилактики вредных привычек и здорового образа жизни |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.   | Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.  |  |
| Общие физические упражнения.  |  |
| Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.   |  |
| Основы техники легкоатлетических упражнений.  |  |
| Основы техники ходьбы и бега.   |  |
| Основы техники прыжков.   |  |
| Техника спортивной ходьбы.  |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  |  |
| Отличия в технике бега на различных дистанциях.   |  |
| Особенности техники бега по прямой, по виражу.  |  |
| Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.   |  |
| Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.   |  |
| Техника бега на сверхдлинные дистанции.   |  |
| Техника бега на марафонские дистанции.  |  |
| Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.   |  |
| Техника прыжка в длину. Отталкивание.   |  |
| Техника прыжка в длину. Полет.  |  |
| Техника прыжка в длину. Приземление.  |  |

|  |  |
|--|--|
| Особенности техники кроссового бега.   |  |
| Совершенствование техники кроссового бега.   |  |
| Техника эстафетного бега.  |  |
| Способы передачи эстафетной палочки.   |  |
| Бег в зоне передачи эстафеты.  |  |
| Совершенствование техники эстафетного бега.  |  |
| УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.  | Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.   |  |
| Общие физические упражнения.   |  |
| Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.  |  |
| Основы техники легкоатлетических упражнений.   |  |
| Основы техники ходьбы и бега.  |  |
| Основы техники прыжков.  |  |
| Техника спортивной ходьбы.   |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.   |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   |  |
| Отличия в технике бега на различных дистанциях.  |  |
| Особенности техники бега по прямой, по виражу.   |  |
| Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.  |  |
| Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.  |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.  |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.  |  |
| Техника бега на сверхдлинные дистанции.  |  |
| Техника бега на марафонские дистанции.   |  |
| Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.  |  |
| Техника прыжка в длину. Отталкивание.  |  |
| Техника прыжка в длину. Полет.   |  |

|   |  |
|---|--|
| Техника прыжка в длину. Приземление.  |  |
| Особенности техники кроссового бега.  |  |
| Совершенствование техники кроссового бега.  |  |
| Техника эстафетного бега.   |  |
| Способы передачи эстафетной палочки.  |  |
| Бег в зоне передачи эстафеты.   |  |
| Совершенствование техники эстафетного бега.   |  |
| УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.                     | Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.                                  |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.  |  |
| Общие физические упражнения.  |  |
| Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.   |  |
| Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.   |  |
| Основы техники легкоатлетических упражнений.  |  |
| Основы техники ходьбы и бега.   |  |
| Основы техники прыжков.   |  |
| Техника спортивной ходьбы.  |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.  |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.  |  |
| Отличия в технике бега на различных дистанциях.   |  |
| Особенности техники бега по прямой, по виражу.  |  |
| Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.   |  |
| Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.   |  |
| Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.   |  |
| Техника бега на сверхдлинные дистанции.   |  |
| Техника бега на марафонские дистанции.  |  |
| Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.   |  |
| Техника прыжка в длину. Отталкивание.   |  |
| Техника прыжка в длину. Полет.  |  |
| Техника прыжка в длину. Приземление.  |  |
| Особенности техники кроссового бега.  |  |



|   |  |
|---|--|
| Совершенствование техники кроссового бега.  |  |
| Техника эстафетного бега.                   |  |
| Способы передачи эстафетной палочки.        |  |
| Бег в зоне передачи эстафеты.               |  |
| Совершенствование техники эстафетного бега. |  |

### 3.2 Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

**УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

*Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.*

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

1 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |      |
|--|-----|--------|-----|-----|------|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см) | Д   | 180    | 165 | 145 | <130 |
|  | Ю   | 235    | 225 | 210 | <200 |

## 2 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |      |
|--|-----|--------|-----|-----|------|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см) | Д   | 180    | 165 | 145 | <130 |
|  | Ю   | 235    | 225 | 210 | <200 |

## 3 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |      |
|--|-----|--------|-----|-----|------|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см) | Д   | 180    | 165 | 145 | <130 |
|  | Ю   | 235    | 225 | 210 | <200 |

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)*

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

## 1 курс

| Тест                              | Пол | Оценка |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Подтягивание на перекладине (раз) | Д   | 15     | 10  | 5   | <3  |
|                                   | Ю   | 12     | 9   | 6   | <5  |

## 2 курс

| Тест                              | Пол | Оценка |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Подтягивание на перекладине (раз) | Д   | 15     | 10  | 5   | <3  |
|                                   | Ю   | 12     | 9   | 6   | <5  |

## 3 курс

| Тест                              | Пол | Оценка |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Подтягивание на перекладине (раз) | Д   | 15     | 10  | 5   | <3  |
|                                   | Ю   | 12     | 9   | 6   | <5  |

*Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.*

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

### 1 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз) | Д   | 40     | 35  | 30  | <25 |
|  | Ю   | 50     | 45  | 40  | <30 |

### 2 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз) | Д   | 40     | 35  | 30  | <25 |
|  | Ю   | 50     | 45  | 40  | <30 |

### 3 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз) | Д   | 40     | 35  | 30  | <25 |
|  | Ю   | 50     | 45  | 40  | <30 |

*Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».*

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается в и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

### 1 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз) | Д   | 15     | 12  | 8   | <6  |
|  | Ю   | 40     | 30  | 20  | <15 |

### 2 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз) | Д   | 15     | 12  | 8   | <6  |
|  | Ю   | 40     | 30  | 20  | <15 |

### 3 курс

| Тест   | Пол | Оценка |     |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз) | Д   | 20     | 15  | 10  | <8  |
|  | Ю   | 50     | 40  | 30  | <20 |

*Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже уровня скамьи - знаком «+».

### 1 курс

| Тест  | Пол | Оценка |     |     |     |
|---|-----|--------|-----|-----|-----|
|   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Д   | 10     | 7   | 5   | <0  |
|   | Ю   | 7      | 5   | 3   | <0  |

### 2 курс

| Тест  | Пол | Оценка |     |     |     |
|---|-----|--------|-----|-----|-----|
|   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Д   | 10     | 7   | 5   | <0  |
|   | Ю   | 7      | 5   | 3   | <0  |

### 3 курс

| Тест  | Пол | Оценка |     |     |     |
|---|-----|--------|-----|-----|-----|
|   |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Д   | 10     | 7   | 5   | <0  |
|   | Ю   | 7      | 5   | 3   | <0  |

*Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).*

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

### 1 курс

| Тест                       | Пол | Оценка |     |     |     |
|----------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                            |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Отжимание на брусьях (раз) | Ю   | 12     | 10  | 8   | <5  |

### 2 курс

| Тест                       | Пол | Оценка |     |     |     |
|----------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                            |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Отжимание на брусьях (раз) | Ю   | 12     | 10  | 8   | <5  |

### 3 курс

| Тест                       | Пол | Оценка |     |     |     |
|----------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                            |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Отжимание на брусьях (раз) | Ю   | 15     | 10  | 8   | <5  |

*Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).*

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

### 1 курс

| Тест                               | Пол | Оценка |     |     |     |
|------------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                    |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Прыжки на скакалке за 60 сек (раз) | Д   | 140    | 120 | 100 | <80 |

### 2 курс

| Тест                               | Пол | Оценка |     |     |     |
|------------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                    |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Прыжки на скакалке за 60 сек (раз) | Д   | 140    | 120 | 100 | <80 |

### 3 курс

| Тест                               | Пол | Оценка |     |     |     |
|------------------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|
|                                    |     | «5»    | «4» | «3» | «2» |
| Прыжки на скакалке за 60 сек (раз) | Д   | 140    | 120 | 100 | <80 |

Специальная физическая подготовка легкоатлета. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

*Выполнение контрольного норматива: Челночный бег 4х9м.*

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Челночный бег 4х9м». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к другой линии, которая находится на расстоянии 9 метров от старта; задевают её любой частью тела и возвращаются обратно. Всего 4 отрезка по 9 метров. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

## 1 курс

| Тест                     | Пол | Оценка |      |      |       |
|--------------------------|-----|--------|------|------|-------|
|                          |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Челночный бег 4х9м (сек) | Д   | 9,8    | 10,2 | 11,0 | <11,5 |
|                          | Ю   | 9,2    | 9,6  | 10,1 | <10,6 |

## 2 курс

| Тест                     | Пол | Оценка |      |      |       |
|--------------------------|-----|--------|------|------|-------|
|                          |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Челночный бег 4х9м (сек) | Д   | 9,8    | 10,2 | 11,0 | <11,5 |
|                          | Ю   | 9,2    | 9,6  | 10,1 | <10,6 |

## 3 курс

| Тест                     | Пол | Оценка |      |      |       |
|--------------------------|-----|--------|------|------|-------|
|                          |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Челночный бег 4х9м (сек) | Д   | 9,8    | 10,2 | 11,0 | <11,5 |
|                          | Ю   | 9,2    | 9,6  | 10,1 | <10,6 |

*Выполнение контрольного норматива: Бег 30м.*

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Бег 30м». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к линии финиша, которая находится на расстоянии 30 метров от старта. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

## 1 курс

| Тест          | Пол | Оценка |     |     |      |
|---------------|-----|--------|-----|-----|------|
|               |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Бег 30м (сек) | Д   | 5,0    | 5,3 | 5,7 | <6,0 |
|               | Ю   | 4,4    | 4,7 | 5,1 | <5,6 |

## 2 курс

| Тест          | Пол | Оценка |     |     |      |
|---------------|-----|--------|-----|-----|------|
|               |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Бег 30м (сек) | Д   | 5,0    | 5,3 | 5,7 | <6,0 |
|               | Ю   | 4,4    | 4,7 | 5,1 | <5,6 |

## 3 курс

| Тест          | Пол | Оценка |     |     |      |
|---------------|-----|--------|-----|-----|------|
|               |     | «5»    | «4» | «3» | «2»  |
| Бег 30м (сек) | Д   | 5,0    | 5,3 | 5,7 | <6,0 |
|               | Ю   | 4,4    | 4,7 | 5,1 | <5,6 |

*Выполнение контрольного норматива: Бег 60м.*

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Бег 60м». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к линии финиша, которая находится на расстоянии 60 метров от старта. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

## 1 курс

| Тест          | Пол | Оценка |      |      |       |
|---------------|-----|--------|------|------|-------|
|               |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Бег 60м (сек) | Д   | 10,0   | 10,4 | 10,8 | <11,2 |
|               | Ю   | 8,4    | 8,8  | 9,2  | <9,6  |

### 2 курс

| Тест          | Пол | Оценка |      |      |       |
|---------------|-----|--------|------|------|-------|
|               |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Бег 60м (сек) | Д   | 10,0   | 10,4 | 10,8 | <11,2 |
|               | Ю   | 8,4    | 8,8  | 9,2  | <9,6  |

### 3 курс

| Тест          | Пол | Оценка |      |      |       |
|---------------|-----|--------|------|------|-------|
|               |     | «5»    | «4»  | «3»  | «2»   |
| Бег 60м (сек) | Д   | 10,0   | 10,4 | 10,8 | <11,2 |
|               | Ю   | 8,4    | 8,8  | 9,2  | <9,6  |

*Выполнение контрольного норматива: Бег 500м девушки, 1000м юноши.*

Обучающиеся по команде выполняют упражнение «Бег 500м девушки, 1000м юноши». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к линии финиша. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

### 1 курс

| Тест  | Пол | Оценка |       |       |        |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|
|   |     | «5»    | «4»   | «3»   | «2»    |
| Бег 500м девушки (мин)<br>Бег 1000м юноши (сек) | Д   | 2м10с  | 2м30с | 2м50с | <3м20с |
|   | Ю   | 3м30с  | 3м50с | 4м20с | <4м50с |

### 2 курс

| Тест  | Пол | Оценка |       |       |        |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|
|   |     | «5»    | «4»   | «3»   | «2»    |
| Бег 500м девушки (мин)<br>Бег 1000м юноши (сек) | Д   | 2м10с  | 2м30с | 2м50с | <3м20с |
|   | Ю   | 3м30с  | 3м50с | 4м20с | <4м50с |

### 3 курс

| Тест  | Пол | Оценка |       |       |        |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|
|   |     | «5»    | «4»   | «3»   | «2»    |
| Бег 500м девушки (мин)<br>Бег 1000м юноши (сек) | Д   | 2м10с  | 2м30с | 2м50с | <3м20с |
|   | Ю   | 3м30с  | 3м50с | 4м20с | <4м50с |

*Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья*

1. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

2. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.

3. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.

4. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей изученными методами.
5. Общие физические упражнения.
6. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.
7. Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.
8. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.
9. Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.
10. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.
11. Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.
12. Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.
13. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами.
14. История легкой атлетики. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
15. Основы техники легкоатлетических упражнений.
16. Основы техники ходьбы и бега.
17. Основы техники прыжков.
18. Техника спортивной ходьбы.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Техника низкого старта.
21. Техника бега на короткие дистанции. Старт.
22. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.
23. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.
24. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.
25. Отличия в технике бега на различных дистанциях.
26. Особенности техники бега по прямой.
27. Особенности техники бега по виражу.
28. Изучение техники бега с максимальной скоростью
29. Техника бега на средние дистанции.
30. Техника бега на средние дистанции. Старт.
31. Техника бега на средние дистанции. Стартовый разгон.
32. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции.
33. Техника бега на средние дистанции. Финиширование.
34. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
35. Техника бега на длинные дистанции.
36. Техника бега на длинные дистанции. Старт.
37. Техника бега на длинные дистанции. Стартовый разгон.
38. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости.
39. Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.



40. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
41. Техника бега на марафонские дистанции.
42. Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.
43. Техника прыжка в длину. Отталкивание.
44. Техника прыжка в длину. Полет.
45. Техника прыжка в длину. Приземление.
46. Особенности техники кроссового бега.
47. Совершенствование техники кроссового бега.
48. Техника эстафетного бега.
49. Способы передачи эстафетной палочки.
50. Бег в зоне передачи эстафеты.
51. Совершенствование техники эстафетного бега.

*Темы, для выполнения и защиты рефератов или публикаций для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья*

1. Влияние занятий плавания (конкретизировать вид спорта) на организм
2. Влияние нетрадиционных видов спорта на развитие (отдельных физических и психических качеств).
3. Восстановление при помощи физических упражнений после травм (конкретизировать виды травм)
4. Влияние подвижных игр на развитие (физические и психические качества)
5. История возникновения, становления и развития в Свердловской области физкультурно-спортивной деятельности (по видам)
6. Применение на уроках физической культуры различных упражнений (пилатес, стретчинг, аэробика...)
7. Инновационные виды спорта
8. Воспитание физических качеств студентов средством новых физических упражнений.
9. Воспитание физических качеств студентов в разрезе совершенствования материально-технической базы образовательной организации.
10. Совершенствование техники выполнения двигательных действий в нестандартных соревновательных условиях.
11. Совершенствование технических средств обучения в области физической культуры.
12. Совершенствование процесса морально-психологической подготовки занимающихся.
13. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры.
14. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры.
15. Средства популяризации физической культуры.
16. Повышение уровня мотивации занимающихся.

17. Профилактика вредных привычек и девиантного поведения средствами физической культуры
18. Средства военно-прикладной физической подготовки студентов.
19. Повышение качества и количества упражнений из различных видов спорта для решения общеобразовательных задач по физической культуре.
20. Эффективное взаимодействие физической культуры с другими учебными дисциплинами.
21. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении.
22. Повышение социальной функции физической культуры.
23. Профессионально-прикладная физическая культура на занятиях по физической культуре в вузе.
24. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов.
25. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза.
26. Совершенствование мест проведения спортивных занятий.
27. Студенческие стройотряды на спортивных стройках страны.
28. Студенческий спорт и перспективы его развития в вузе/регионе.
29. Взаимодействие студенческого спорта и школьного физкультурного движения.
30. Международное взаимодействие в области физической культуры.
31. Взаимодействие и взаимосвязь физического, интеллектуального, нравственного, эстетического, национального, военно-патриотического, гражданско-правового воспитания.
32. Результаты работы выдающихся спортсменов со студентами-спортсменами.
33. Изменения антропометрических показателей средствами физической культуры.
34. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок.
35. Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
37. Совершенствование физического воспитания в системе общего, среднего, профессионального и высшего образования
38. Влияние занятий спортом на зрение: ограничения и перспективы коррекции
39. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при миопии
40. Особенности занятий спортом при анемии
41. Лечебная физкультура как метод лечения сколиоза
42. Кинезиотерапия – перспективы освоения в образовательных организациях
43. Гиподинамия как факт студенческой среды
44. Занятия физической культурой и спортом при сахарном диабете

45. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов
46. Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов
47. Принципы и методы закаливания организма
48. К вопросу о роли спорта в развитии общества и гуманизации личности
49. Разрешение спортивных споров: арбитражный суд
50. Способы снижения травматичности спорта
51. Роль и влияние самомассажа на жизнедеятельность человека
52. Организация занятий физической культурой со студентами с применением мобильных приложений
53. Занятия физической культурой и спортом при бронхиальной астме
54. Методика организации занятий физической культуры в вузе
55. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры
56. Формы самостоятельных занятий физической культурой
57. Значение двигательной активности для сохранения здоровья
58. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
59. Рекомендуемые средства для снижения массы тела при ожирении
60. Занятия физической культурой и спортом студентов с сахарным диабетом 1-го типа
61. Законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры в высших учебных заведениях
62. Антидопинговый и врачебный контроль
63. Методы определения функциональной готовности организма к двигательной деятельности. Учет показателей функциона
64. Избыточный вес и его влияние на физическое здоровье человека
65. Актуальные проблемы физической культуры в современных социальноэкономических условиях
66. Гигиеническое обоснование планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов
67. Порок сердца и влияние физической культуры при данном заболевании
68. Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности
69. Профилактика психоэмоционального выгорания у студентов
70. Занятие физической культурой при пиелонефрите
71. Охрана репродуктивного здоровья средствами ФК
72. Здоровьесберегающие технологии на уроках ФК
73. Средства физической культуры для поддержания здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья

### **3.3 Типовые материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

#### **УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Банк представлен в локальной сети отдела «Клуб спортивный» в формате pdf и доступен по URL: <http://www.aup.uisi.ru>.

### **3.4 Методические материалы проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

Перечень методических материалов для подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации:

Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Легкая атлетика» доступен по URL: <https://aup.uisi.ru/3557026/>.