

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бэликто Базаржигитович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.02.2025 10:07:56
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»
Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АТК

« ____ » _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГЦ.04.Физическая культура

Специальность
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация выпускника
Специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения
очная

Составитель _____

Согласовано:

Председатель методической комиссии АТК _____

« ____ » _____ 20__ г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине СГЦ.04. Физическая культура разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП СПО для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.04. Физическая культура предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины СГЦ.04. Физическая культура, для оценивания результатов обучения: знаний и умений.

Фонд оценочных средств по дисциплине СГЦ.04. Физическая культура включает:

1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.
2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
 - Контрольно-аттестационные нормативы для оценки физической подготовки
 - Комплект вопросов и заданий для самоконтроля.
 - Задания для контрольной работы.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04. Физическая культура

| | |
|--|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | |
| Знать: | Уметь: |
| собственную деятельность, методы и способы выполнения профессиональных задач, способы оценивания их эффективности и качества | организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | |
| Знать: | Уметь: |
| пути решения проблемы в нестандартных ситуациях | решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | |
| Знать: | Уметь: |
| особенности работы в коллективе и команде, способы ее сплочения, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями | работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

| № п/п | Темы дисциплины | Код компетенции | Форма контроля |
|--|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | |
| 1 | Тема 1.1. Легкая атлетика. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| 2 | Тема 1.2. Кроссовая подготовка. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | | |
| 3 | Тема 2.1. Атлетическая гимнастика | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| 4 | Тема 2.2. Работа на тренажерах. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол. | | | |
| 5 | Тема 3.1. Волейбол | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол | | | |
| 6 | Тема 4.1. Баскетбол | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 5. Спортивные игры. Футбол. | | | |
| 1 | Футбол | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис. | | | |
| 1 | Настольный теннис | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| Раздел 7. Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол. | | | |
| 1 | Бадминтон | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |
| 2 | Мини-волейбол | ОК 2., ОК 3., ОК 6. | Проверка работы Сдача нормативов |

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| № п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | |
|---|--------------------|---|--|--|
| | | | знать | уметь |
| 1 | ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| 2 | ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | | |
| 3 | ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i> | | | | |

4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень примерных вопросов к зачету (с указанием компетенции)

Вопросы:

| № пп | Вопросы | Индекс компетенции |
|------|---|---------------------|
| 1 | Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт». | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 2 | Дайте краткую историческую справку возникновения физической культуры. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 3 | Что входит в структуру физической культуры? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 4 | Раскройте содержание понятий «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая реакция», «двигательная реабилитация». | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 5 | Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 6 | Раскройте содержание специфических методов физического воспитания. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 7 | Что такое физическая культура и как она взаимодействует с общей культурой? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 8 | Как физическая культура взаимосвязана с культурой личности в обществе? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 9 | Каковы основные социальные функции физической культуры? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 10 | Назовите воспитательные аспекты физической культуры. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 11 | Каковы организационные аспекты физической культуры в образовательном учреждении? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 12 | Раскройте содержание понятий: «физическая культура личности», «физическая культура общества», «физическое образование» | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 13 | Каковы основные задачи физического образования? | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 14 | Дайте характеристику основных форм и функций физического образования | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 15 | Раскройте методы и средства физического образования, цели и задачи. | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |

4.2. Перечень примерных практических заданий к зачету (с указанием компетенции)

| №№ | Практические задания | Индекс компетенции |
|----|--|---------------------|
| 1 | Бег на 100 м, сек | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 3 | Кроссовый бег 1000 м | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 4 | Подтягивание на перекладине, раз / Подтягивание на нижней перекладине, раз | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 6 | Виды упражнений по волейболу | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 7 | Виды упражнений баскетболу | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 8 | Виды упражнений футболу | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 9 | Виды упражнений бадминтону | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| 10 | Виды упражнений по мини-волейболу | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |

Критерии оценивания промежуточной аттестации Критерии оценивания при сдаче зачета

«Зачтено» - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания учебного материала предусмотренного программой; успешно владеет основными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных рабочей программой, полностью или частично выполняет предлагаемые задания.

«Не зачтено» - выставляется в случае отсутствия знаний учебного материала, предусмотренного программой, наличия большого количества ошибок при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности; не выполняет предлагаемые задания.

4.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень усвоенных двигательных действий Раздел дисциплины: волейбол

| № | Наименование теста | Количество | Оценка | Критерий оценки |
|---|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Верхняя передача | 1 2-6 6-1 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений |
| 2 | Нижняя передача | 10-8 8-6 6-1 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: работа рук, ног, туловища, количество повторений. |
| 3 | Нападающий удар - 1 зону - 5 зону | -4 5-7 8-10 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения, точность, направление удара |
| 4 | Подача - 1 зону - 5 зону | 2-4 5-7 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов | Техника выполнения, точность, направление |

| | | | | |
|--|--|------|-----------------------------|--------------------|
| | | 8-10 | «4» 86-100 баллов «5» | полета мяча в зону |
|--|--|------|-----------------------------|--------------------|

Раздел дисциплины: настольный теннис

| № | Наименование теста | Количество | Оценка | Критерий оценки |
|---|--------------------|----------------------------|---|---|
| 1 | Подача | 1 2-6 6-1 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: хват, направление, вращение мяча |
| 2 | Передвижения | 10-8 8-6 6-1 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: работа ног, туловища, скорость, координация |
| 3 | Нападающий удар | 2-4 5-7 8-10 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения, точность, направление удара |

Раздел дисциплины: футбол

| № | Наименование теста | Количество | | Оценка | Критерий оценки |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|---|--|
| | | Девушки | Юноши | | |
| 1 | Штрафной удар по воротам из 8 | 2 3 5 | 5 7 9 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: работа ног, координация движений, точность попадания |
| 2 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность (м) | 5-7 8-10 11-12 | 8-10 11-15 16-20 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения: работа ног, туловища, координация движений |
| 3 | Удар по мячу на дальность (м) | 12 15 18 | 35-37 38-40 8-10 | 56-71 баллов «3» 72-85 баллов «4» 86-100 баллов «5» | Техника выполнения, работа рук, направление тяги грифа, координация движений |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 м. мяч упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с линии штрафной. Мяч посылают по воздуху в заданную треть ворот. Учитывается сумма попаданий.

Раздел дисциплины: легкая атлетика

| | Девушки | Юноши |
|----|---|---|
| 1. | Бег на 100 м. | Бег на 100м. |
| 2. | Бег на 2000 м | Бег на 3000 м |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |

Критерии оценки физических качеств:

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|---|-------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|-------------------|-------|
| | 86-100 баллов «5» | | 72-85 баллов «4» | | 56-71 баллов «3» | | 0-55 баллов «2-1» | |
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Бег на 100 м. | 13,5 | 16,5 | 14,8 | 17,0 | 15,8 | 18,0 | 15,9 | 18,1 |
| Бег на 2000м. девушки, 3000м. юноши | 12,30 | 10,30 | 13,30 | 11,15 | 14,20 | 11,55 | 14,21 | 11,51 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 240 | 195 | 220 | 175 | 205 | 160 | 204 | 159 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 13 | 16 | 7 | 11 | 6 | 8 | 5 | 7 |

Раздел дисциплины: Общая физическая подготовка (ОФП)

| | Девушки | Юноши |
|----|---|---|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) |

6. Оценочные средства для организации текущего контроля успеваемости обучающихся
Критерии оценки физических качеств

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|--|-------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|
| Рейтинговая оценка | 86-100 баллов «5» | | 72-85 баллов «4» | | 56-71 баллов «3» | | 0-55 баллов «2-1» | |
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 240 | 195 | 220 | 175 | 205 | 160 | 204 | 159 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у девушек, Подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей | 13 | 14 | 10 | 11 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 13 | 16 | 7 | 11 | 6 | 8 | 5 | 7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 42 | 40 | 35 | 32 | 28 | 24 | 27 | 23 |

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
Критерии оценки к зачету

зачет (86-100 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний

зачет (71-85 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности

зачет (56-70 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой

незачет (менее 56 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Контрольно-аттестационные нормативы для оценки физической подготовки

Раздел 1. Нормативы по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Оценка выполнения учебных нормативов по легкой атлетике и кроссовой подготовке проводится согласно Таблице 3. Место проведения: стадион, пересеченная местность вокруг стадиона, легкоатлетический манеж.

Раздел 1.

| № п/п | Виды упражнений | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
|-------|----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 1 | Бег на 60 м, сек | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 9,5 | 10,0 | 9,0 |
| 2 | Бег на 100 м, сек | 18,2 | 15,2 | 18,0 | 14,9 | 17,5 | 13,7 |
| 3 | Бег на 1000 м, мин. | 5,5 | 4,1 | 5,1 | 3,8 | 4,9 | 3,5 |
| 4 | Бег на 3000 м, мин | - | 15,5 | - | 14,7 | - | 14,0 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | от 150 | от 200 | от 155 | от 215 | от 160 | от 220 |
| 6 | Кроссовый бег 2 км | 12,5 | 11,0 | 12,5 | 11,0 | 12,0 | 10,5 |

Раздел 2.

| № п/п | Виды упражнений | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
|-------|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 1 | Подтягивание на перекладине, раз | | 9 | | 10 | | 12 |
| 2 | Подтягивание на нижней перекладине, раз | 13 | | 15 | | 18 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 10 | 28 | 12 | 32 | 15 | 35 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 30 с., раз | 15 | 23 | 18 | 25 | 20 | 28 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | 10 | 8 | 12 | 12 | 18 | 15 |
| 6 | Подъем ног в упоре на локтях, раз за 1 подход | 10 | 18 | 15 | 22 | 20 | 25 |
| 7 | Пресс на наклонной скамье, раз за 1 подход | 10 | 15 | 14 | 20 | 18 | 25 |
| 8 | Гиперэкстензия, раз за 1 подход | 12 | 18 | 15 | 24 | 20 | 28 |
| 9 | Жим штанги (средний вес), раз за 1 подход | - | 8 | - | 10 | - | 15 |
| 10 | Упражнения с гантелями на бицепс, раз за 1 подход | 12 | 15 | 15 | 20 | 15 | 22 |
| 11 | Приседания с утяжелителем (штанга, гантели), раз за 1 подход | 6 | 8 | 8 | 12 | 10 | 15 |

Раздел 3. Нормативы по волейболу

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой волейбольной площадкой.

| № п/п | Виды упражнений | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|-------|--|--------|--------|--------|
| 1 | Верхняя передача над собой | 10 | 15 | 20 |
| 2 | Верхняя передача в паре | 8 | 12 | 18 |
| 3 | Нижний прием над собой | 15 | 20 | 25 |
| 4 | Нижний прием в паре | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Подача через сетку | 8 | 10 | 12 |
| 6 | Одиночное блокирование (прыжки на блок) | 5 | 8 | 10 |
| 7 | Имитация атакующего удара на сетку | 10 | 12 | 15 |
| 8 | Нападающий удар с подброшенного мяча через сетку | 6 | 8 | 10 |
| 9 | Прием подачи с доведением в 3 зону | 8 | 12 | 15 |
| 10 | Участие в играх на занятиях, раз | 4 | 6 | 8 |

Раздел 4. Нормативы по баскетболу

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице . Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой баскетбольной площадкой.

| № п/п | Виды упражнений | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|-------|--|--------|--------|--------|
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с препятствиями | 5 | 8 | 10 |
| 2 | Передача мяча (пас) двумя руками от груди в парах с перемещением по всей площадке, подходы | 3 | 5 | 7 |
| 3 | Передача мяча (пас) двумя руками об пол в парах с перемещением по всей площадке, подходы | 3 | 4 | 6 |
| 4 | Атака кольца с использованием двушажной техники с попаданием в кольцо | 3 | 6 | 8 |
| 5 | Штрафные броски (попадание) | 7 | 10 | 12 |
| 6 | Двухочковые броски в кольцо с разных позиций | 10 | 12 | 15 |
| 7 | Трехочковые броски в кольцо с разных позиций (для юношей) | 5 | 7 | 9 |
| 8 | Участие в играх на занятиях, раз | 3 | 5 | 6 |

Раздел 5. Нормативы по футболу

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: стадион с футбольным полем.

| № п/п | Виды упражнений | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|-------|--|--------|--------|--------|
| 1 | Ведение мяча между фишками | 3 | 5 | 6 |
| 2 | Удары по воротам (голы) со штрафной зоны с вратарем | 10 | 12 | 15 |
| 3 | Удары по воротам с паса с разных позиций без вратаря, голы | 8 | 10 | 12 |
| 4 | Удары по воротам с паса с разных позиций с вратарем, голы | 12 | 15 | 15 |
| 5 | Набивание мяча ногой, коленом, головой, раз | 30 | 40 | 50 |
| 6 | Подача мяча с углового, раз | 5 | 7 | 10 |
| 7 | Защитные действия: перехват мяча, раз | 3 | 5 | 7 |
| 8 | Участие в играх на занятиях, раз | 6 | 8 | 10 |

Раздел 6. Нормативы по настольному теннису

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры: 1 на 1 игрока или 2 на 2 игрока. Также учитывается результат исхода матча из 3 или 5 партий. Игровая соревновательная практика ведется по круговой системе, когда все обучающиеся играют друг с другом. Результаты игр заносятся в протокол. По окончании семестра составляется рейтинг обучающихся по настольному теннису. Место проведения: спортивный зал с настольными столами.

Раздел 7. Нормативы по бадминтону

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры: 1 на 1 игрока или 2 на 2 игрока по правилам игры бадминтон. Также учитывается результат исхода матча из 3 партий. Игровая соревновательная практика ведется по круговой системе, когда все обучающиеся играют друг с другом. Результаты игр заносятся в протокол. По окончании семестра составляется рейтинг обучающихся по бадминтону. Место проведения: спортивный зал с бадминтонной площадкой со стойками с сеткой.

Раздел 8. Нормативы по мини-волейболу

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры из 3 партий: 3 на 3 или 4 на 4 игрока по правилам Всеяпонской Ассоциации мини-волейбола. Также учитывается участие обучающихся в турнирах городского и республиканского уровней по мини-волейболу. Место проведения: спортивный зал с разметкой мини-волейбольных полей, со стойками и сеткой.

Лист регистрации изменений

| Номер изменения | Дата внесения изменения | Кем утверждено | Примечание |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |