

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»  
«17» января 2024г., протокол №6

Заведующий кафедрой



Е.Д.Грязева

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«Физическая культура и спорт (элективные модули)»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки:

**12.03.03 Фотоника и оптоинформатика**

с направленностью (профилем):

**Интеллектуальные фотонные системы**

Формы обучения: очная

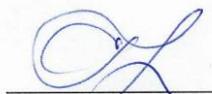
Идентификационный номер образовательной программы: 120303-01-24

Тула 2024 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**Фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик:**

Грязева Елена Дмитриевна, зав каф. ФВиС, к.т.н.,  
доцент



(подпись)

## 1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

### Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3)

2 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба (м)** – Самостраховка при падении на спину прыжком, балл; самостраховка при падении вперед на бок кувырком, балл; самостраховка при падении вперед с опорой на руки прыжком, балл; забегание вокруг головы, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер.

**Кроссфит (м/ж)** – Приседания за 30 секунд, к-во; отжимания от пола, к-во; бег 12 минут, с; прыжки через скакалку за 1 минуту, к-во; выпады за 30 с, к-во; пресс за 30 секунд, к-во.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача двумя рукам над собой, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (общая физическая подготовка) (м/ж)** – Подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Элементы акробатики, балл; сгибание-разгибание рук в упоре, к-во; экстензия спины за 1 минуту, к-во; вольные упражнения с элементами акробатики, балл; приседание у опоры на одной ноге, к-во; 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического

тестирования.

**Плавание (м/ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника плавания способом брасс, балл; техника плавания способом кроль на груди, балл; 50 м на спине, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника плавания способом брасс, балл; техника плавания способом кроль на груди, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во; поднимание туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; условные знаки спортивных карт, балл; зрительная память, внимание, балл.

**Художественная гимнастика (ж)** – Отжимания, к-во; поднимание туловища за 1 мин, к-во; наклон туловища вперед, см; 50 прыжков через скакалку с вращением вперед, к-во; упражнение со скакалкой, балл.

**Футбол (м)** – Бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во; подтягивание, кол-во; бросья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

### 3 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Подтягивания на перекладине/отжимания, к-во; ведение мяча от лицевой линии с обязательным попаданием в кольцо, к-во; штрафные броски, к-во; прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег с ведением мяча, с.

**Борьба (м)** – Самостраховка, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка: бросок назад, бросок вперед, балл.

**Кроссфит (м/ж)** - упор присев, упор лежа с выпрыгиванием за 30 с, к-во; пресс – подтягивание ног на турнике, к-во; челночный бег 3х10,с; выпады с прыжками за 30 с, к-во; пресс за 1 мин, к-во; отжимания от пола, к-во.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача двумя руками в кольцо с расстояния 4 м, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Прыжки со скакалкой вперед, к-во; прыжки со скакалкой назад, к-во; вольные упражнения со скакалкой, балл; подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см, 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м/ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника стартов, балл; техника поворотов, балл; 50 м брасс, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника стартов, балл; техника поворотов, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во; поднимание туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; владение компасом, взятие азимута, балл; способы ориентирования, балл.

**Художественная гимнастика (ж)** – Отжимания, к-во; поднимание туловища за 1 мин, к-во; наклон туловища вперед, см; 50 прыжков через скакалку с вращением вперед, к-во; упражнение со скакалкой, балл.

**Футбол (м)**– Бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; ведение мяча вокруг стоек левой и правой ногой, с; Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

#### 4 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги,к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусках, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба (м)** – Самостраховка, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка: бросок назад, бросок вперед, балл.

**Кроссфит (м/ж)** - «Планка», с; челночный бег 3х10м, с; глубокий присед с выпрыгиванием за 30 с, к-во; 15-минутный бег, с; пресс за 1 мин, к-во; выпады с прыжками за 40 с, к-во.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в движении, к- во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Плавание (м/ж)**. Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника плавания способом баттерфляй, балл; техника поворотов комплексного плавания, балл; 50 м вольный стиль, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника плавания способом баттерфляй, балл; техника поворотов комплексного плавания, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Равновесие с мячом, балл; бросок мяча через плечо, к-во; перекаты мяча по груди, балл; сгибание-разгибание рук в упоре, к-во; подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во;

поднимание туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; владение компасом, взятие азимута, балл; способы ориентирования, балл.

**Художественная гимнастика (ж)** – Вращения в боковой плоскости с поворотом корпуса на 180, к-во; 10 прыжков через скакалку сложенную вдвое, балл; упражнение со скакалкой, балл; поднимание туловища и ног одновременно (уголок), к-во; удержание тела в горизонтали (планка), с.

**Футбол (м)**– Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во; бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во;

## 5 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусках, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Подтягивания на перекладине/отжимания, к-во; ведение мяча от лицевой линии с обязательным попаданием в кольцо, к-во; штрафные броски, к-во; прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег с ведением мяча, с.

**Борьба (м)** – Самостраховка, балл; забегания вокруг головы (по выбору), балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок назад с захватом руки и шеи ассистента, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок вперед, балл.

**Кроссфит (м/ж)** - Подтягивания на турнике, к-во; приседания за 1 мин, к-во; прыжки через скакалку за 2 мин, к-во; пресс – подтягивание ног на турнике, к-во; выпады с прыжками за 40 с, к-во; 20 - минутный бег, с.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в движении, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см, 12 мин. ходьба, м; вертикальное равновесие: подъем на носок, балл; переход из вертикального равновесия в горизонтальное, балл; координационный тест, балл.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м/ж)**. Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; ныряния в глубину, балл; ныряние в длину, балл; 50 м баттерфляй, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; ныряния в глубину, балл; ныряние в длину; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Художественная гимнастика (м/ж)**– отжимания, к-во; поднимание туловища за 1 мин, к-во; 10 бросков мяча над головой из одной руки в другую по дуге, балл; упражнение с мячом, балл.

**Футбол (м)** – Бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; ведение мяча вокруг стоек левой и

правой ногой, с; подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

## 6 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусках, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба (м)** – Самостраховка, балл; забегания вокруг головы (по выбору), балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок назад с захватом руки и шеи ассистента, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок вперед, балл.

**Кроссфит (м/ж)** - подтягивание на турнике, к-во; челночный бег 3х10м, к-во; выпады с прыжками за 1 мин, к-во; «Планка», с; 20 - минутный бег, с; удержание прямых ног под углом 90, с

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в движении, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; экстензия спины, к-во; координационный тест, балл; 12 мин ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м /ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; транспортировка, балл; прикладное плавание, балл; 100 м комплексное плавание, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; транспортировка, балл; прикладное плавание, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Художественная гимнастика (ж)** – 10 перекатов из одной руки в другую из положения сидя, балл; упражнение с мячом, балл; восьмерка рукой с удержанием мяча, к-во; поднятие ног с передачей мяча, к-во; удержание тела в горизонтали (планка), с.

**Футбол (м)**– Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во; бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во.

### 3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности

**компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции  
УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3)**

2 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба (м)** – Самостраховка при падении на спину прыжком, балл; самостраховка при падении вперёд на бок кувырком, балл; самостраховка при падении вперед с опорой на руки прыжком, балл; забегание вокруг головы, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер.

**Кроссфит (м/ж)** – Приседания за 30 секунд, к-во; отжимания от пола, к-во; бег 12 минут, с; прыжки через скакалку за 1 минуту, к-во; выпады за 30 с, к-во; пресс за 30 секунд, к-во.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача двумя рукам над собой, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (общая физическая подготовка) (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Элементы акробатики, балл; сгибание-разгибание рук в упоре, к-во; экстензия спины за 1 минуту, к-во; вольные упражнения с элементами акробатики, балл; приседание у опоры на одной ноге, к-во; 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м/ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника плавания способом брасс, балл; техника плавания способом кроль на груди, балл; 50 м на спине, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника плавания способом брасс, балл; техника плавания способом кроль на груди, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во; поднятие туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; условные знаки спортивных карт, балл; зрительная память, внимание, балл.

**Художественная гимнастика (ж)** – Отжимания, к-во; поднятие туловища за 1 мин, к-во; наклон туловища вперед, см; 50 прыжков через скакалку с вращением вперед, к-во; упражнение со скакалкой, балл.

**Футбол (м)** – Бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во; подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

3 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол (м/ж)** - Подтягивания на перекладине/отжимания, к-во; ведение мяча от лицевой линии с обязательным попаданием в кольцо, к-во; штрафные броски, к-во; прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег с ведением мяча, с.

**Борьба (м)** – Самостраховка, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка: бросок назад, бросок вперед, балл.

**Кроссфит (м/ж)** - «бёрни» - упор присев, упор лежа с выпрыгиванием за 30 с, к-во; пресс – подтягивание ног на турнике, к-во; челночный бег 3х10,с; выпады с прыжками за 30 с, к-во; пресс за 1 мин, к-во; отжимания от пола, к-во.

**Волейбол (м/ж)** – Верхняя передача двумя руками в кольцо с расстояния 4 м, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Прыжки со скакалкой вперед, к-во; прыжки со скакалкой назад, к-во; вольные упражнения со скакалкой, балл; подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см, 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м/ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника стартов, балл; техника поворотов, балл; 50 м брасс, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника стартов, балл; техника поворотов, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во; поднимание туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; владение компасом, взятие азимута, балл; способы ориентирования, балл.

**Художественная гимнастика (ж)** – Отжимания, к-во; поднимание туловища за 1 мин, к-во; наклон туловища вперед, см; 50 прыжков через скакалку с вращением вперед, к-во; упражнение со скакалкой, балл.

**Футбол (м)**– Бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; ведение мяча вокруг стоек левой и правой ногой, с; Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

#### 4 семестр

**Атлетическая гимнастика (м)** – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги, к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол** (м/ж) - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба** (м) – Самостраховка, балл; перевороты из положения упор головой в ковер на задний бойцовский мост и обратно, балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка: бросок назад, бросок вперед, балл.

**Кроссфит** (м/ж) - «Планка», с; челночный бег 3х10м, с; глубокий присед с выпрыгиванием за 30 с, к-во; 15-минутный бег, с; пресс за 1 мин, к-во; выпады с прыжками за 40 с, к-во.

**Волейбол** (м/ж) – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в движении, к- во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП** (м/ж) – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Плавание** (м/ж). Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; техника плавания способом баттерфляй, балл; техника поворотов комплексного плавания, балл; 50 м вольный стиль, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; техника плавания способом баттерфляй, балл; техника поворотов комплексного плавания, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Оздоровительная гимнастика, йога** (ж) – Равновесие с мячом, балл; бросок мяча через плечо, к-во; перекаты мяча по груди, балл; сгибание-разгибание рук в упоре, к-во; подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; 12 мин. ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура** (м/ж) – Проведение теоретического тестирования.

**Скандинавская ходьба** (м/ж) – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Спортивное ориентирование** (м/ж) – Бег 1000/500 м, с; подтягивание, к-во; поднятие туловища за 60 с, к-во; бег 3000/2000 м, с; владение компасом, взятие азимута, балл; способы ориентирования, балл.

**Художественная гимнастика** (ж) – Вращения в боковой плоскости с поворотом корпуса на 180, к-во; 10 прыжков через скакалку сложенную вдвое, балл; упражнение со скакалкой, балл; поднятие туловища и ног одновременно (уголок), к-во; удержание тела в горизонтали (планка), с.

**Футбол** (м)– Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во; бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во;

## 5 семестр

**Атлетическая гимнастика** (м) – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги,к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол** (м/ж) - Подтягивания на перекладине/отжимания, к-во; ведение мяча от лицевой линии с обязательным попаданием в кольцо, к-во; штрафные броски, к-во; прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег с ведением мяча, с.

**Борьба** (м) – Самостраховка, балл; забегания вокруг головы (по выбору), балл;

приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок назад с захватом руки и шеи ассистента, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок вперед, балл.

**Кроссфит** (м/ж) - Подтягивания на турнике, к-во; приседания за 1 мин, к-во; прыжки через скакалку за 2 мин, к-во; пресс – подтягивание ног на турнике, к-во; выпады с прыжками за 40 с, к-во; 20 - минутный бег, с.

**Волейбол** (м/ж) – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в движении, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП** (м/ж) – Подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога** (ж) – Подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см, 12 мин. ходьба, м; вертикальное равновесие: подъем на носок, балл; переход из вертикального равновесия в горизонтальное, балл; координационный тест, балл.

**Адаптивная физическая культура** (м/ж) – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание** (м /ж). Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; ныряния в глубину, балл; ныряние в длину, балл; 50 м баттерфляй, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; ныряния в глубину, балл; ныряние в длину; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба** (м/ж) – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Художественная гимнастика** (м/ж)– отжимания, к-во; поднимание туловища за 1 мин, к-во; 10 бросков мяча над головой из одной руки в другую по дуге, балл; упражнение с мячом, балл.

**Футбол** (м) – **Бег 100 м, с.;** бег на 1000 м, с.; ведение мяча вокруг стоек левой и правой ногой, с; подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во.

## 6 семестр

**Атлетическая гимнастика** (м) – Приседание со штангой на плечах, к-во; жим штанги лежа, к-во; тяга штанги,к-во; сгибания разгибания рук из положения упора на параллельных брусьях, к-во; подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, к-во; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, к-во.

**Баскетбол** (м/ж) - Прыжок в длину с места толчком 2 х ног, см; наклон корпуса вперед, см; поднятие туловища из положения лежа, к-во; челночный бег, с; передача мяча в щит, к-во; броски с 3х точек, к-во.

**Борьба** (м) – Самостраховка, балл; забегания вокруг головы (по выбору), балл; приемы самбо, партер: болевые на руки, балл; приемы самбо, партер: болевые на ноги, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок назад с захватом руки и шеи ассистента, балл; приемы самбо, стойка, по выбору: бросок вперед, балл.

**Кроссфит** (м/ж) - подтягивание на турнике, к-во; челночный бег 3х10м, к-во; выпады с прыжками за 1 мин, к-во; «Планка», с; 20 - минутный бег, с; удержание прямых ног под углом 90С, с

**Волейбол** (м/ж) – Верхняя передача в паре через сетку (расстояние 6 м) в

движении, к-во; нападающий удар из зоны 2, балл; нападающий удар из зоны 4, балл; подача, к-во.

**ОФП (м/ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; бег на 3000 м и 2000 м, с; прыжок в длину с места, см; бег 100 м, с.; подтягивание, к-во.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; экстензия спины, к-во; координационный тест, балл; 12 мин ходьба, м.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – Проведение теоретического тестирования.

**Плавание (м /ж).** Для студентов основной медицинской группы: тест Купера, м; транспортировка, балл; прикладное плавание, балл; 100 м комплексное плавание, с. Для студентов подготовительной и специальной группы: тест Купера, м; транспортировка, балл; прикладное плавание, балл; 15 мин плавание способом брасс, м.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – Ходьба 12 минут без перехода на бег, м; отжимание, к-во; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, к-во; наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа на животе, к-во; координационный тест с мячом, к-во.

**Художественная гимнастика (ж)** – 10 перекатов из одной руки в другую из положения сидя, балл; упражнение с мячом, балл; восьмерка рукой с удержанием мяча, к-во; поднимание ног с передачей мяча, к-во; удержание тела в горизонтали (планка), с.

**Футбол (м)**– Подтягивание, кол-во; брусья, кол-во; удары по воротам верхом, кол-во; бег 100 м, с.; бег на 1000 м, с.; жонглирование, к-во.