Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна
Должность: Заведующий кафедрой
Дата подписания: 23.10.2026 15:48:46
Уникальный программный ключ:
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания ЮЗГУ
(наименование кафедры)
_____ С.В. Токарева
(подпись, инициалы, фамилия)
« 03 » июля 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Новые физкультурно-спортивные виды
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика
(код и наименование ОПОП ВО)

Курск-2026

1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1 *ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО НОВЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ВИДАМ*

Тестовые задания для проведения текущего контроля по новым физкультурно-спортивным видам представлены в табл. 1-7.

Шейпинг

Таблица 1

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседания с прыжком вверх	30	25	20	15	10	40	35	30	25	20
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	15	13	11	9	7	20	18	16	14	12
3.	Ходьба на степах за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70	60	50	100	90	80	70	60
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2

Атлетическая гимнастика

Таблица 2

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги (кол-во % от собственного .веса)	100	90	80	70	60	110	100	90	80	70
2	Приседания со штангой на плечах (кол-во % от собственного .веса)	125	115	100	90	80	135	125	110	100	90
3	Тяга становая (кол-во % от собственного .веса)	130	120	110	100	90	140	130	120	110	100

4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						17	14	11	8	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						17	14	11	8	5
13	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						12	10	7	5	3
14	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов						5	4	3	2	1
15	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

Тесты предназначены для определения силовых качеств занимающегося Порядок выполнения.

Жим штанги выполняется из положения лежа на скамье для жима. Занимающийся снимает штангу со стоек на прямые руки . По команде «старт» опускает до касания груди; по команде «жим» выпрямляет руки, фиксируя штангу; по команде «на стойки» ставит штангу на стойки. Для выполнения упражнения дается 3 попытки.

Приседания со штангой на плечах. Занимающийся снимает штангу со стоек на спину, делает шаг назад, принимает стартовое положение и выполняет присед, затем поднимается и по команде ставит штангу на стойки. Для выполнения упражнения дается 3 попытки.

Тяга становая. Занимающийся подходит к штанге, принимает стартовое положение, выполняет тягу и по команде опускает штангу на помост. Для выполнения упражнения дается 3 попытки.

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью. выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Карате

Таблица 3

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	19	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	18	15	30	28	25	22	20
3.	Удар ногой в прыжке по цели за 15 сек. (кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Тесты предназначен для определения скорости поступательного движения ударной части тела.

Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз) Удар выполняется передней частью кулака правой руки под углом 90 градусов с шагом левой ногой .

Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз) Удар выполняется верхней частью стопы правой ноги по спортивной груше с шагом левой ногой

Удар ногой в прыжке по цели выполняется выбросом вперед-вверх сзади стоящей ноги, согнутой в колене, тело по инерции устремляется вверх, а впереди стоящая нога выбрасывается вперед-вверх..

Пилатес

Таблица 4

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	25	15	60	50	40	30	20
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	70	60	50	40	30
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	20	50	45	35	30	25
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

Тесты предназначены для определения силовых качеств занимающегося

Планка порядок выполнения

Принять упор лежа, упираясь в пол носками ног и предплечьями, вытянутыми вперед. Выпрямить тело в горизонтальном положении так, чтобы оно представляло собой прямую линию. Локти должны находиться четко под плечами. Лицо обращено вниз. Зафиксировать это положение за счет мышц туловища, ягодиц, предплечий и четырехглавых мышц бедра

Удерживать такое положение в зависимости от уровня физической подготовки.

Упор лежа положение такое же как в планке, только упор на прямые руки.

Сед углом выполняется сидя на полу, упор рук сзади, прямые ноги вместе подняты под углом 45 градусов

Аэробика

Таблица 5

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Продольный или фронтальный шпагат на полу	0	3	6	8	10	0	3	6	8	10
2.	Наклон туловища вперед с обхватом ног руками (удержание сек.)	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
3.	Бег 100 м (сек)	15,2	15,5	16,0	16,5	17,0	13,0	13,3	13,6	14,0	14,3
4.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	9.15	9.50	10.15	10.50	11.15	11.0	11.35	12.10	12.50	13.0

5.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
13.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
14.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

Тесты предназначены для определения гибкости занимающегося

Продольный или фронтальный шпагат выполняется на полу с полным касанием бедер

Наклон туловища вперед с обхватом ног руками выполняется с прямыми ногами**.**

1.2 ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов (см. табл. 6)

Оценка тестов текущего контроля

Таблица 6

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Сдача контрольных нормативов по новым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по новым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по новым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по новым физкультурно-спортивным видам (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла, успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются нормативным документом университета:

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ».

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Типовые задания для промежуточной аттестации (сдача нормативов) представлены в табл.1-5.

Тесты (не менее 3 нормативов) для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка. Оценка определяется по среднему количеству баллов набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на один балл (см. табл.7). Для получения недифференцированного зачета необходимо получить не менее 2 баллов.

Оценка тестов промежуточной аттестации

Таблица 7

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	***Пороговый***	***Продвинутый***	***Высокий***
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы по БРС	6	9	12