

«

»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
Обучение:	по программе базовой подготовке
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	основное общее образование
Квалификация:	программист
Форма обучения:	очная

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением от 24.02.2025 N 138, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Фонд оценочных средств подготовлена на основе и с использованием учебно-методических материалов и учебников образовательной среды СПО «ФГОСобразование»

Разработчики:

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте (Филиал ДГУ в г. Хасавюрте)

Юсупов Н.А. - к.п.н., преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Газимагомедов А.А. - преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

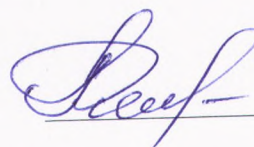
Рецензент:

Рустамов А.Ш. – профессор кафедры спортивных дисциплин, к.п.н., ФГБОУ ВО ДГУ.

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте.

Протокол № 4 от « 25.12 » 2025 г.

Зав. кафедрой



Разаков Р.М.

Фонд оценочных средств дисциплины согласована на заседании Учебно-методической комиссии филиала

Председатель УМК



/Дадаев Д. Х./

« 20 » 01 2026 г.

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля) и представляет собой совокупность контрольно измерительных материалов (доклады, рефераты, задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением базовой подготовки следующими умениями, знаниями:

уметь:

- ~ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ~ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- ~ пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

знать:

- ~ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ~ основы здорового образа жизни;
- ~ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- ~ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. ПАСПОРТ
фонда оценочных средств по дисциплине
СГ.04 Физическая культура

1.1. Основные сведения о дисциплине:

Общая трудоемкость дисциплины для дневного отделения составляет 108 академических часов.

Вид учебной работы	Объем часов			
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36	36	108
в том числе:				
практические занятия	32	32	32	96
Промежуточная аттестация в форме зачета 3-7 семестр	4 зачет	4 зачет	4 зачет	12

**1.2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их
контроля и виды оценочных средств**

Результатом освоения программы является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями, личностными результатами (ЛР):

Общие компетенции

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных

перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 16. Соответствующий ожиданиям работодателей: креативно мыслящий, эффективно сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, распределяющий время и другие ресурсы для выполнения поставленной задачи в установленный срок, ответственный, дисциплинированный, целеустремленный, стрессоустойчивый.

ЛР 17. Демонстрирующий культуру речи, в том числе в деловой переписке/переговорах, способный презентовать себя и продукт профессиональной деятельности.

ЛР 18. Демонстрирующий способность использовать в цифровой среде различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.

1.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ n/n	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Индекс контролируемо й компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Способ контроля
			наименовани е	№ заданий	
1	Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
2	Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
3	Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
4	Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
5	Тема 5. Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
6	Тема 6. Техника метания: на дальность,	ОК 04, ОК 08,	Практические	В	Контрольные

	в цель. Техника безопасности при метании мяча.	ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	задания, контрольные нормативы	соответстви и с темой	испытания
7	Тема 7. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии и с темой	Контрольные испытания
8	Тема 8. Прикладные упражнения	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии и с темой	Контрольные испытания
9	Тема 9. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии и с темой	Контрольные испытания
10	Тема 10. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии и с темой	Контрольные испытания
11	Тема 11. Контрольные испытания.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии и с темой	Контрольные испытания
12	Тема 12. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР	Практические задания,	В соответствии	Контрольные испытания

	владения мячом на месте и в движении	4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	контрольные нормативы	и с темой	
13	Тема 13. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
14	Тема 14. Техника и правила игры в стритбол	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
15	Тема 15. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
16	Тема 16. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
17	Тема 17. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 13., ЛР 14., ЛР 15., ЛР 16., ЛР 17., ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
18	Тема 18. Техника нападающего удара, прием нападающего	ОК 04, ОК 08, ЛР 1., ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7.,	Практические задания, контрольные	В соответствии с темой	Контрольные испытания

	удара; Техника безопасности при нападающем ударе	ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	нормативы		
19	Тема 19. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановке блока	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
20	Тема 20. Тактические командные действия; Тренировочная игра	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
21	Тема 21. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
22	Тема 22. Техника ударов по мячу, виды; Техника подачи мяча, её разновидности;	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
23	Тема 23. Отработка техники подачи приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ,ЛР 2., ЛР 4., ЛР 6., ЛР 7. , ЛР 9. , ЛР 13. , ЛР 14. , ЛР 15. , ЛР 16. , ЛР 17. , ЛР 18.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

**2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы
формирования компетенций в процессе освоения дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

2.1 Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

2.2. Комплект контрольных нормативов
Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворитель но	Хорошо	Отлично	Удовлетворит ельно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 60 м (с)	9.8	9.5	8.7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	12	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальца ми рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	205	220	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
---	---	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Возрастная группа от 16 до 18 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с						

	места толчком двумя ногами (см)	210	220	240	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (13-15 лет)

№ п/ п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Прием и передача мяча двумя руками сверху надсобой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	20	17	14	20	17	14
2	Прием и передача мяча двумя руками снизу надсобой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	15	12	9	15	12	9
3	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (16-18 лет)

№ п/ п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку, партнеры располагаются на 3-метровой линии волейбольной площадки (количество раз)	20	17	14	20	17	14
2	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке поочередно из зон 4 и 2 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 попытки из каждой зоны)	6	5	4	6	5	4

3	Верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)	6	5	4	-	-	-
	Верхняя или нижняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)	-	-	-	6	5	4

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (13-15 лет)							
№ п/п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	21	22	23	26	27	28
3	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	5	4	3	5	4	3
4	Бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема диагональной передачи партнера с расстояния 5- 7 м и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны)	6	5	4	6	5	4
Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (16-18 лет)							
		Юноши			Девушки		

№ п/п	Наименование норматива	Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча из под кольца с 2-ух шагов после ведения поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема встречной передачи партнера, расположенного на расстоянии 5-7 м (количество попаданий из 8 бросков: по 4 броска слева и справа)	6	5	4	6	5	4
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	19	20	21	24	25	26

Критерии оценки:

на «неудовлетворительно»

Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

на «удовлетворительно»

Упражнение выполнено правильно, но недостаточно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

на «хорошо»

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

на «отлично»

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«зачтено» выставляется студенту, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«не зачтено» выставляется студенту, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.