ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	*Зачтено*
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	*Не зачтено*

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1.Фонд оценочных материалов по дисциплине "Физическое воспитание"

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

Отделение физической культуры и спорта

Фонд оценочных материалов по дисциплине «Физическое воспитание»

Фонд оценочных материалов позволяет: 1) на основе полученных результатов тестирования, проанализировать и оценить влияние образа жизни студента на личное здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1); 2) учитывая полученные практические показатели личной физической подготовленности студентов и оценку влияния образа жизни на её качественный уровень, обсудить и оценить индивидуальные способности студентов применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления личного здоровья (УК-7.2).

Таблица 1. Контрольные нормативы для студентов (мужчины).

Баллы по 100-балльной шкале	Прыжок в длину с места (см)	Бег 3000 м (мин., с)	Бег 100 м (с)	Подтягивания (кол-во раз)	Отжимания (брусья) (кол-во раз)	Подъем туловища с переворотом на перекладине (кол-во раз)	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
1	2	3	4	5	6	7	8
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	11:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
87 (5 б)	250	12:00	13,2	15	15	8	2
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
62 (4 б)	240	12:35	13,8	12	12	5	7
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
37 (3 б)	230	13:10	14,0	9	9	3	
35	229	13:14					
33	228	13:18					12
31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					

Продолжение таблицы 1.

1	2	3	4	5	6	7	8
18 (2 б)	223	13:50	14,3	7	7	2	
17	222	13:51					15

16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
6 (1 б)	215	14:00	14,6	5	5	1	16
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

Таблица 2. Контрольные нормативы для студентов (женщины).

Баллы по 100-балльной шкале	Бег 100 м (с)	Бег 2000 м (мин, с)	Подтягивания (кол-во раз; h=90см)	Пресс (кол-во раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой и левой ноге (кол-во раз)
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
100	15,4	9:40	26	70	34	200	16/16
99		9:44	25	69	33	199	
98		9:48	24	68	32	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	31	197	
96		9:56	22	65	30	195	14/14
94		10:00		63	29	193	
91	15,6	10:05	21	62	28	192	13/13
89		10:10		61	26	191	
87 (5 б)	**15,7**	**10:15**	**20**	**60**	**25**	**190**	**12/12**
84		10		59	24	189	
81		10		58	22	188	
79		10	19	57	21	187	
77	15,8	10		56	20	186	
75		10		55	19	185	11/11
71		10	18	54	18	184	
69		10		53	18	183	
67	15,9	10		52	17	182	
65		10	17		16		
64		10		51	16	181	
63		10			15		
62 (4 б)	**16,0**	**10:50**	**16**	**50**	**15**	**180**	**10/10**
60	16,1	10:		49	14	179	
58	16,2	10:	15	48	14	178	
56	16,3	10:		47	13	176	
54	16,4	10:	14	46	12	175	
52	16,5	11:		45	12	174	
49	16,6	11:	13	44	11	173	9/9
46	16,7	11:		43	10	172	
43	16,8	11:	12	42	9	171	
40	16,9	11:	11	41	8	170	
37 (3 б)	**17,0**	**11:15**	**10**	**40**	**7**	**168**	**8/8**
36	17,1	11:18		39	7		
34		11:21		38	7	167	
32	17,2	11:23	9	37	6		
30	17,3	11:26		36	6	166	
28	17,4	11:30		35	5	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	5	164	
24	17,6	11:38		33	4	163	
22	17,7	11:42	7	32	4	162	
20	17,8	11:46		31	3	161	
18 (2 б)	**17,9**	**11:50**	**6**	**30**	**3**	**160**	**6/6**
17	18,0	11:54		29		159	

Продолжение таблицы 2.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
16	18,1	11:57		28		158	
15	18,2	12:00		27		157	

14	18,3	12:03	5	26		156	5/5
12	18,4	12:06		25		155	
10	18,5	12:09		24		154	
8	18,6	12:12		22		152	
6 (1 б)	**18,7**	**12:15**	**4**	**20**		**150**	**4/4**
5	18,8	12:20	3	16		148	3/3
4	18,9	12:25		12		146	
3	19,0	12:30	2	8		144	2/2
2	19,1	12:35		4		142	
1	19,2	12:40	1	1		140	1/1

Одномоментная проба.

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч,руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперёд, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системына нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Проба Штанге *(задержка дыхания на вдохе).*

После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 с, для тренированных – на 40-60 с и более.

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Таблица оценивания пробы

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	

слабая	до 9,1
средняя	9,2-18,4
живая	18,5-27,7
Повышенная:	
слабая	27,8-36,9
заметная	37,0-46,2
значительная	46,3-55,4
резкая	55,5-64,6
очень резкая	64,7 и более

Методы физической подготовки. Плавание.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по плаванию, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	**Метод**	**Пример**
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800 м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Методы физического воспитания. Легкая атлетика

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по легкой атлетике используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	**Метод**	**Пример**
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Методы физического воспитания. Волейбол.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по волейболу, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	**Метод**	**Пример**
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и заполнитьтаблицу:

Формы проявления	**Название физических упражнений**	**Организационно-методические указания**

Воспитание специальных двигательно-координационных пособностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья , подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

Вид спорта:		
Формы проявления	**Название физических упражнений**	**Организационно-методические указания**

Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для

сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу:

Виды силовых способностей	**Название физических упражнений**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**	**Организационно -методические указания**

Воспитание специальных силовых способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

Вид спорта:			
Виды силовых способностей	**Название физических упражнений**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**	**Организационно -методические указания**

Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу:

Виды скоростных способностей	**Название физических упражнений**	**Дозировка**	**Организационно -методические указания**

Воспитание специальных скоростных способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

Вид спорта:			
Виды скоростных способностей	**Название физических упражнений**	**Дозировка**	**Организационно -методические указания**

Воспитание общей выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу:

Методы физического воспитания	**Основные физические упражнения**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**

Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу:

Методы физического воспитания	**Средства физических упражнений**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**

Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «лыжные гонки» и заполнить таблицу:

Методы физического воспитания	**Средства физических упражнений**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**

Воспитание общей и специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания выносливости из 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом вида спорта «плавание» и заполнить таблицу:

Вид выносливости	**Методы физического воспитания**	**Средства физических упражнений**	**Дозировка (объем, интенсивность, отдых)**

Контрольные требования для студентов групп спортивного совершенствования (оценочные таблицы)

Для определения уровня физической подготовленности и применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и с учетом оценки своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку, выполнить одну из предложенных задач в соответствии выбранным видом спорта.

Раздел дисциплины: легкая атлетика (ОФП)

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	85-100	50-84	25-49		85-100	50-84	25-49
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Приседания на одной ноге (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег 6х9м, (сек.)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20 м с высокого старта	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: ***«Обводка зоны 3-х сек»***. Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и

бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.
Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).
«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.
Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.
«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя.
Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	 3/3 3/3	 3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Раздел дисциплины: гимнастика

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		

3-4	Проведение комплекса упражнений		группой, командный голос
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

Раздел дисциплины: тяжелая атлетика

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Рывок гири	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
	2	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
2	3	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Рывок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
	4	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
3	5	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 15 раз
	6	1.Жим штанги лежа 2.Жим штанги сидя 3.Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 20 раз

Раздел дисциплины: мини футбол

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14.Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17.Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не бее четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.