

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

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

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Способ оценивания</b>	<b>Оценочное средство</b>
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.

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

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

1. Для оценки своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку выполнить контрольные нормативы

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности

**Контрольные нормативы для студентов (мужчины).**

Баллы по 100-балльной шкале	Прыжок в длину с места	Бег 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Подъем переворот на перекладине	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
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					
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

Контрольные нормативы для студентов ( женщины).

Баллы по 100-балльной шкале	Бег 100м	Бег 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Прыжок в длину с места (см)	Приседания на правой-левой
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	
<b>87 (5 6)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>25</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
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		
<b>62 (4 6)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
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	
<b>37 (3 6)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
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	
<b>18 (2 6)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54		29		159	
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	
<b>6 (1 6)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>		<b>150</b>	<b>4/4</b>
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

2.Используя разнообразные средства физической культуры и спорта выполнить

*предложенную практическую работу (см. прикрепленный файл)*

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности

Физвоспитание

Темы практических работ:

**Тема 1. Методы физического воспитания. Плавание.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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 лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Тема 2. Методы физического воспитания. Легкая атлетика.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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 лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Тема 3. Методы физического воспитания. Волейбол.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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 лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Тема 4. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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 заполнить таблицу:

Формы проявления	Название физических упражнений	Организационно-методические указания

**Тема 5. Воспитание специальных двигательно-координационных Способностей.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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

**Тема 6. Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.**

**Практическая работа.**

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

<b>Виды силовых способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Тема 7. Воспитание специальных силовых способностей.**

**Практическая работа.**

**Задание:** подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

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

**Тема 8. Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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:

<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Тема 9. Воспитание специальных скоростных способностей.**

**Практическая работа.**

**Задание:** 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:

<b>Вид спорта:</b>			
<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

### **Тема 10. Воспитание общей выносливости.**

#### **Практическая работа.**

**Задание:** подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Основные физические упражнения</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Тема 11. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

**Задание:** подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Тема 12. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

**Задание:** подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «лыжные гонки» и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Тема 14. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

**Задание:** подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом специфики пешего спортивного туризма и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>



**Тема 15. Воспитание общей и специальной выносливости.**

**Практическая работа.**

**Задание:** подобрать методы воспитания выносливости и 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом вида спорта «плавание» и заполнить таблицу:

<b>Вид выносливости</b>	<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

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