

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 | <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

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| 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 | Подтягивани я. Брусья, h=90см | Пресс (кол-во) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | Прыжок в длину с места (см) | Приседы 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 | |
| 87 (5 6) | 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 6) | 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 6) | 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 6) | 17,9 | 11:50 | 6 | 30 | 3 | 160 | 6/6 |
| 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 | |
| 6 (1 6) | 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 |

2.Используя разнообразные средства физической культуры и спорта выполнить

предложенную практическую работу (см. прикрепленный файл)

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| 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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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:

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

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