

**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 свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека |

**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<br>я. Брусья,<br>h=90см | Пресс<br>(кол-во) | Сгибание<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа за 1<br>мин. | Прыжок в<br>длину с<br>места (см) | Приседы<br>на правой<br>-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 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

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.

| <b>Группы методов</b>           | <b>Метод</b> | <b>Пример</b>                                                                     |
|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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.

| <b>Группы методов</b>           | <b>Метод</b> | <b>Пример</b>                                                                     |
|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**