ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

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 «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния с целью оценки своего образа жизни и влияния на здоровье и физической подготовки (УК-7.1).

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

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо определить уровень физической подготовленности и функционального состояния с целью оценки своего образа жизни и влияния на здоровье и физической подготовки (УК-7.1).

Тестирование физических качеств позволяет выявить исходный уровень физической подготовленности и проводить дальнейшее наблюдение динамики результатов и оценки качества физического воспитания, эффективности применяемых на занятиях физической культурой принципов, средств, методов.

Каждый предложенный тест данного блока модуля оценивается от 1 до 100 баллов.

С этой целью могут быть использованы следующие тесты:

1. Для оценивания скоростных способностей рекомендуется выполнять бег на короткие дистанции. По программе студентам необходимо выполнить ***бег на 100 м***. Бег выполняется с любого старта на специально оборудованном участке местности. Результат фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

2. Для определения «взрывной силы» мышц нижних конечностей предлагается использовать ***прыжок в длину с места***. Тест выполняется из положения стоя выпрыгиванием с двух ног и приземлением на две. Результат определяется от линии старта до точки касания пяток (по лучшей из трёх попыток).

3. ***Подтягивания на перекладине*** выполняют для измерения силы верхних конечностей. Упражнение необходимо выполнять из виса хватом сверху на ширине плеч. Юноши выполняют упражнение на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине (90 см) из положения виса лежа. Фиксируется количество выполненных подтягиваний.

4. Для оценки сочетания координационной выносливости со «взрывной силой» выполняют ***прыжки через скамейку на двух***, стоя боком к снаряду (высота гимнастической скамейки 27-28 см). Результат определяется по количеству выполненных перепрыгиваний за 1 мин для юношей, для девушек – за 30 сек.

5. Уровень развития статической силовой выносливости определяют в ***висе на согнутых руках на высокой перекладине***. Результат тестирования оценивается по показанию секундомера с начала виса до того момента, когда угол в локтевых суставах станет больше прямого угла (для юношей). Девушки выполняют вис с максимально согнутыми руками в локтевых суставах. Упражнение необходимо выполнять из виса хватом сверху, ширина хвата произвольная.

6. Для определения координационной выносливости используют ***прыжки через скакалку на двух.*** Результат определяется по количеству прыжков, выполненных за 1 мин.

7. Для оценки гибкости выполняют ***наклон туловища вперед*** из положения стоя, согнувшись на скамейке. Расстояние между стопами 20 см. Фиксируется расстояние в см от плоскости скамейки до конца пальцев кисти.

8. Оценить координационные способности можно с помощью выполнения ***челночного бега 10х10 м.*** Результат тестирования оценивается по показанию секундомера – время от начала движения до окончания 10-го отрезка дистанции (с точностью до десятых долей секунды).

9. ***12-минутный беговой тест (тест Купера).*** С помощью 12-минутного бегового теста оценивается состояние физической подготовленности организма по расстоянию (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста занимающийся выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. После 12-минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах.

10. Упражнение ***«Подъём переворотом»*** выполняется с целью определения силовых и координационных способностей. Подъём переворотом выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, для этого необходимо подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки; положение виса и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Результат определяется по количеству выполненных переворотов в упор.

11. ***Отжимания в упоре на брусьях (юноши).*** Данный тест позволяет определить силовую выносливость пояса верхних конечностей. Упражнение выполняется из положения упора на брусьях на прямых руках. Важно, чтобы расстояние между жердями было чуть больше плеч (большее расстояние между брусьями может привести к травмам мышц плечевого пояса). Руки сгибаются в локтевых суставах как минимум до прямого угла. После сгибания нужно вернуться в исходное положение – в упор. При выполнении упражнения не следует допускать маховых и хлестообразных движений ногами.

12. Для определения силовой выносливости мышц живота девушки выполняют упражнение ***«Поднимание туловища из положения лежа»***, называемое в обиходе – «пресс». Упражнение выполняется из положения лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами. Ноги должны быть зафиксированы, стопы на ширине плеч, руки произвольно (в зависимости от тренированности). Необходимо поднять туловище до вертикального положения без резких движений или рывков и затем вернуться в исходное положение. При этом не позволять туловищу опускаться по инерции. Поднимание и опускание следует производить с помощью мышц брюшного пресса. Важно фиксировать (обозначать) крайние положения туловища. При выполнении упражнения нужно слегка прогибаться в пояснице. Подсчитывается количество повторений.

13. ***Тест «Прогибания в положении лёжа на животе»*** применяется для определения силовой выносливости мышц спины. Упражнение выполняется из положения лежа на животе, руки вдоль туловища. При этом необходимо поднимать туловище до крайнего положения (не испытывая при этом дискомфорта). Зафиксировать (обозначить) это положение и опуститься. Важно, чтобы ноги выполняющего были зафиксированы с помощью партнера. Подсчитывается количество повторений упражнения.

Таблица – Критерии оценки тестов блока «Физическая подготовленность» (юноши; основное отделение)

Баллы 100-балльная шкала	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивания на перекладине (кол-во)	Прыжки через скамейку (кол-во)	Прыжки через скакалку (кол-во)	Бег 100 метров (сек)	Отжимания в упоре на брусьях / на полу (кол-во)	Подъем переворотом (кол-во)	Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись со скамейки (см)	12-минутный бег (метры)	Челночный бег 10х10 (сек)	Вис на согнутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа	Прогибания в положении лёжа на животе
100	**255**	**17**	**110**	**190**	**12,9**	**18/70**	**10**	**28,0**	**3130**	**23,5**	**1′30**	**65**	**60**
99			109	189		/69		27,5	3120	23,6	1′29		59
98			108	188		/68		27,0	3110	23,7	1′28	64	58
97	254		107	187		17/67			3100	23,8	1′27		57
96			106	186	13,0			26,5	3090	23,9	1′26	63	56
95			105	185		/66			3080	24,0	1′25		55
94	253		104	184			9	26,0	3070	24,1	1′24		54
93		16	103	183		16/65			3060	24,2	1′23	62	53
92			102	182	13,1			25,5	3050	24,3	1′22		52
91	252		101	181		/64			3040	24,4	1′21		51
90			100	180		/63		25,0	3030	24,5	1′20	61	50
89	251		99	179		/62			3020	24,6	1′19		49
88			98	178		/61		24,5	3010	24,7	1′18		48
87	**250**	**15**	**97**	**177**	**13,2**	**15/60**	**8**		**3000**	**24,8**	**1′17**	**60**	**47**
86			96	176				24,0	2985	24,9	1′16		46
85			95	175		/59			2970	25,0	1′15		45
84			94	174				23,5	2955	25,1	1′14	59	
83			93	173	13,3	/58			2940	25,2	1′13		44
82			92	172				23,0	2925	25,3	1′12		
81			91	171		/57			2910	25,4	1′11	58	43
80			90	170				22,5	2895	25,5	1′10		
79	249	14	89	169	13,4	14/56	7		2880	25,6	1′09		42
78	248		88	168				22,0	2865	25,7	1′08	57	
77	247		87	167					2850	25,8	1′07		41
76	246		86	166		/55		21,5	2835	25,9	1″06	56	
75	245		85	165	13,5				2820	26,0	1′05		40
74			84	164				21,0	2805		1′04	55	
73			83	163		/54			2790	26,1	1′03		
72		13	82	162				20,5	2775		1′02	54	39
71	243		81	161	13,6	/53	6		2760	26,2	1′01		
70			80	160				20,0	2745		1′00	53	
69			79	159		13/52			2730	26,3	59		38
68			78	158		/51		19,5	2715		58	52	
67	242		77	157	13,7	/50			2700	26,4	57		
66			76	156		/49		19,0	2680		56	51	37
65			75	155		/48			2660	26,5	55		
64	**241**	**12**	**74**	**154**		**12/47**	**5**	**18,5**	**2640**		**54**	**50**	
63			73	153		/46			2620	26,6	53		36
62	240		72	152		/45		18,0	2600		52		
61			71	151					2585	26,7	51	49	
60	239		70	150		/44		17,5	2570		50		35
59			69	149	13,8				2555	26,8	49		
58			68	148		/43		17,0	2540		48	48	34
57	238		67	147					2525	26,9	47		
56		11	66	146		/42		16,5	2510		46		33
55			65	145		11/41			2495	27,0	45	47	
54	237		64	144		/40		16,0	2480		44		32
53			63	143					2465	27,1	43		
52			62	142		/39		15,5	2450		42	46	31
51	236		61	141					2435	27,2	41		
50			60	140		/38		15,0	2420		40		30
49	235		59	139	13,9		4		2405	27,3	39	45	
48			58	138		/37		14,5	2390		38		29
47			57	137		/36			2375	27,4	37		

Продолжение таблицы

Баллы 100-балльная шкала	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивания на перекладине (кол-во)	Прыжки через скамейку (кол-во)	Прыжки через скакалку (кол-во)	Бег 100 метров (сек)	Отжимания в упоре на брусьях / на полу (кол-во)	Подъем переворотом (кол-во)	Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись со скамейки (см)	12-минутный бег (метры)	Челночный бег 10х10 (сек)	Вис на согнутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа	Прогибания в положении лёжа на животе
46	234	10	56	136		10/35		14,0	2360		36	44	28
45			55	135					2345	27,5	35		
44			54	134		/34		13,5	2330		34		27
43	233		53	133					2315	27,6	33	43	
42			52	132		/33		13,0	2300		32		26
41	232		51	131					2280	27,7	31	42	
40			50	130		/32		12,5	2260		30		25
39	231		49	129					2240	27,8	29	41	
38			48	128		/31		12,0	2220		28		24
37	**230**	**9**	**47**	**127**	**14,0**	**9/30**	**3**		**2200**	**27,9**	**27**	**40**	
36			46	126				11,5	2185		26		23
35	229		45	125		/29			2170	28,0	25	39	
34			44	124				11,0	2155		24		22
33	228		43	123		/28			2140	28,1	23	38	
32			42	122				10,5	2125		22		21
31	227		41	121	14,1	/27			2110	28,2	21	37	
30			40	120				10,0	2095		20		20
29			39	118		/26			2080	28,3	19	36	
28	226	8	38	116		8/25		9,5	2065		18		19
27			37	114					2050	28,4	17	35	
26			36	112		/24		9,0	2035		16		18
25	225		35	110	14,2			8,5	2020	28,5	15	34	
24			34	108		/23		8,0	2010		14		17
23			33	106				7,5	2000	28,6	13	33	
22	224		32	104		/22		7,0	1990		12		16
21			31	102				6,5	1980	28,7	11	32	
20			30	100		/21		6,0	1970		10		15
19			29	96				5,5	1960			31	14
18	**223**	**7**	**28**	**92**	**14,3**	**7/20**	**2**	**5,0**	**1950**	**28,8**	**9**	**30**	**13**
17	222		27	88		/19		4,5	1940			28	12
16	221		26	84		/18		4,0	1930		8	26	11
15	220		25	80		/17		3,5	1920	28,9		24	10
14	219		24	76	14,4	/16		3,0	1910		7	22	9
13			23	72		/15		2,5	1900			20	8
12	218	6	22	68		6/14		2,0	1890	29,0	6	18	7
11			21	64		/13		1,5	1880			16	6
10	217		20	60	14,5	/12		1,0	1870		5	14	
9			18	54				0,5	1860	29,1		13	5
8	216		16	48		/11		0	1850		4	12	
7			14	42				-1,0	1840			11	4
6	**215**	**5**	**13**	**36**	**14,6**	**5/10**	**1**	**-2,0**	**1830**	**29,2**	**3**	**10**	
5	214	4	11	30	14,7	4/8		-3,0	1820			8	3
4	213	3	9	24	14,8	3/6		-4,0	1810			6	
3	212	2	7	18	14,9	/ 4		-5,0	1800	29,3	2	4	2
2	211	1	5	12	15,0	/3		-6,0	1790			2	
1	210		2	6	15,1	/2		-7,0	1780	29,4	1	1	1

Таблица –Критерии оценки тестов блока «Физическая подготовленность» (девушки; основное отделение)

Баллы 100-балльная шкала	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивания на перекладине (кол-во)	Прыжки через скамейку (кол-во)	Прыжки через скакалку (кол-во)	Бег 100 метров (сек)	Отжимания в упоре на брусьях / на полу (кол-во)	Подъем переворотом (кол-во)	Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись со скамейки (см)	12-минутный бег (метры)	Челночный бег 10х10 (сек)	Вис на согнутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа	Прогибания в положении лёжа на животе
100	**195**	**22**	**47**	**190**	**15,5**	**22**	**65**	**28,0**	**2530**	**25,5**	**50**	**65**	**60**
99				189				27,5	2520	25,6	49		59
98	194			188			64	27,0	2510	25,7	48	64	58
97			46	187					2500	25,8	47		57
96	193			186			63	26,5	2490	25,9	46	63	56
95				185					2480	26,0	45		55
94			45	184	15,6			26,0	2470	26,1			54
93	192	21		183		21	62		2460	26,2	44	62	53
92				182				25,5	2450	26,3			52
91			44	181					2440	26,4	43		51
90	191			180			61	25,0	2430	26,5		61	50
89				179					2420	26,6	42		49
88			43	178				24,5	2410	26,7			48
87	**190**	**20**		**177**	**15,7**	**20**	**60**		**2400**	**26,8**	**41**	**60**	**47**
86				176				24,0	2390	26,9			46
85	189		42	175					2380	27,0	40		45
84				174			59	23,5	2370	27,1		59	
83	187			173					2360	27,2	39		44
82			41	172				23,0	2350	27,3			
81	186	19		171		19	58		2340	27,4	38	58	43
80				170	15,8			22,5	2330	27,5			
79	185		40	169					2320	27,6	37		42
78				168			57	22,0	2310	27,7		57	
77			39	167					2300	27,8	36		41
76	184			166			56	21,5	2290	27,9		56	
75		18	38	165		18			2280	28,0	35		40
74				164			55	21,0	2270			55	
73	183		37	163					2260	28,1			
72				162	15,9		54	20,5	2250		34	54	39
71			36	161					2240	28,2			
70	182			160			53	20,0	2230			53	
69		17	35	159		17			2225	28,3	33		38
68				158			52	19,5	2220			52	
67	181		34	157					2215	28,4			
66				156			51	19,0	2210		32	51	37
65			33	155					2205	28,5			
64	**180**	**16**		**154**	**16,0**	**16**	**50**	**18,5**	**2200**			**50**	
63			32	153						28,6	31		36
62				152				18,0	2185				
61	179		31	151	16,1		49			28,7		49	
60				150				17,5	2170		30		35
59		15	30	149		15				28,8			
58	178			148	16,2		48	17,0	2155		29	48	34
57			29	147						28,9			
56				146				16,5	2140		28		33
55	176		28	145	16,3		47			29,0		47	
54		14		144		14		16,0	2125		27		32
53			27	143						29,1			
52	175			142	16,4		46	15,5	2110		26	46	31
51			26	141						29,2			
50				140				15,0	2095		25		30
49	174	13	25	139	16,5	13	45			29,3		45	
48				138				14,5	2080				29
47	173		24	137						29,4	24		

Продолжение таблицы 6

Баллы 100-балльная шкала	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивания на перекладине (кол-во)	Прыжки через скамейку (кол-во)	Прыжки через скакалку (кол-во)	Бег 100 метров (сек)	Отжимания в упоре на брусьях / на полу (кол-во)	Подъем переворотом (кол-во)	Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись со скамейки (см)	12-минутный бег (метры)	Челночный бег 10х10 (сек)	Вис на согнутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа	Прогибания в положении лёжа на животе
46				136	16,6		44	14,0	2065			44	28
45	172		23	135						29,5			
44		12		134		12		13,5	2050		23		27
43	171		22	133	16,7		43			29,6		43	
42				132				13,0	2035				26
41	170		21	131	16,8		42			29,7	22	42	
40		11		130		11		12,5	2020				25
39	169		20	129	16,9		41			29,8		41	
38				128				12,0	2010		21		24
37	**168**	**10**	**19**	**127**	**17,0**	**10**	**40**		**2000**	**29,9**		**40**	
36				126				11,5	1985				23
35			18	125			39		1970	30,0	20	39	
34	167			124	17,1			11,0	1960				22
33		9	17	123		9	38		1950	30,1	19	38	
32				122	17,2			10,5	1940				21
31	166		16	121			37		1930	30,2	18	37	
30				120	17,3			10,0	1920				20
29			15	118			36		1910	30,3	17	36	
28	165	8		116	17,4	8		9,5	1900				19
27			14	114			35		1880	30,4	16	35	
26				112	17,5			9,0	1860				18
25	164		13	110			34	8,5	1840	30,5	15	34	
24				108	17,6			8,0	1820				17
23	163	7	12	106		7	33	7,5	1800	30,6	14	33	
22				104	17,7			7,0	1790				16
21	162		11	102			32	6,5	1780	30,7	13	32	
20				100	17,8			6,0	1770				15
19	161		10	96			31	5,5	1760		12	31	14
18	**160**	**6**		**92**	**17,9**	**6**	**30**	**5,0**	**1750**	**30,8**		**30**	**13**
17			9	88			28	4,5	1740		11	28	12
16	159			84	18,0		26	4,0	1730			26	11
15			8	80			24	3,5	1720	30,9	10	24	10
14	158			76	18,1		22	3,0	1710			22	9
13	157		7	72			20	2,5	1700		9	20	8
12	156	5		68	18,2	5	18	2,0	1690	31,0		18	7
11	155		6	64			16	1,5	1680		8	16	6
10	154			60	18,3		14	1,0	1670			14	
9	153		5	54	18,4		13	0,5	1660	31,1	7	13	5
8	152			48	18,5		12	0	1650			12	
7	151		4	42	18,6		11	-1,0	1640		6	11	4
6	**150**	**4**		**36**	**18,7**	**4**	**10**	**-2,0**	**1630**	**31,2**		**10**	
5	148		3	30	18,8		8	-3,0	1620		5	8	3
4	146	3		24	18,9	3	6	-4,0	1610		4	6	
3	144		2	18	19,0		4	-5,0	1600	31,3	3	4	2
2	142	2		12	19,1	2	2	-6,0	1590		2	2	
1	140	1	1	6	19,2	1	1	-7,0	1580	31,4	1	1	1

Оценка уровня функционального состояния проводится с целью выявления функциональной подготовленности организма к нагрузкам, для составления соответствующей оздоровительной программы и определения отношения самих студентов к своему здоровью.

Получить необходимую информацию можно путем использования предложенных ниже проб и индексов. Критерии оценки по измерениям данного блока модуля представлены в таблице.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это основная и легко регистрируемая информация о деятельности сердца и сосудов. В норме у человека частота сердечных сокращений равна 60-70 уд/минуту.

Пульс измеряется в одном и том же положении (сидя или стоя). Так как сердечно-сосудистая система очень быстро реагирует на различные изменения внутренней и внешней среды (эмоции, нагрузки и др.), поэтому необходимо измерять пульс в положении сидя, предварительно отдохнув от выполняемой работы не менее 5 минут.

Подсчитывается пульс на любой артерии, доступной для прощупывания пальцами. Чаще всего пульс определяют на лучевой артерии у основания большого пальца правой или левой кисти руки, для этого второй, третий и четвертый пальцы одной руки накладывают несколько выше лучезапястного сустава другой руки. Нащупав артерию, пережимают её так, чтобы ощутить пульсацию. Подсчитывают пульс за 1 минуту.

Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) измеряется с помощью водяного или сухого спирометра в $см^3$. Данная проба даёт возможность оценить функциональные возможности системы дыхания. Необходимо сделать стоя полный вдох, поднять плечи, чтобы включить верхушки лёгких, зажать нос и, обхватив губами мундштук прибора, выполнить максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Принято ЖЕЛ измерять три раза. Фиксируется наибольший результат с точностью до 100 $см^3$.

Величина ЖЕЛ зависит от массы и длины тела, типа телосложения, формы грудной клетки, уровня здоровья, интенсивности и объёма нагрузок. При регулярных занятиях ЖЕЛ увеличивается, причём наиболее интенсивно в первый год занятий, иногда почти на литр.

Обращаем внимание, что при измерении ЖЕЛ необходимо обязательно обработать мундштуки спиртом или другими эффективными дезинфицирующими средствами!

Проба задержки дыхания на вдохе (проба Штанге). Время задержки дыхания зависит от состояния аппарата внешнего дыхания (величины ЖЕЛ), системы крови (количества гемоглобина) и тренированности клеток и тканей организма (в первую очередь, ЦНС) к недостатку кислорода и повышенному содержанию углекислоты. Поэтому длительность произвольной максимальной задержки дыхания можно рассматривать как функциональную пробу, легко выполнимую в любых условиях.

Проба Штанге заключается в следующем: в положении сидя выполнить глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (максимальный), закрыть рот и одновременно зажать пальцами нос и задержать дыхание. Секундомер необходимо включить в конце вдоха. Чем выше физическая подготовленность, тем дольше занимающийся может задерживать дыхание. При утомлении, перетренированности время задержки дыхания снижается.

Проба задержки дыхания на выдохе (проба Генчи). Суть данной пробы заключается в задержке дыхания после максимального выдоха. Для этого необходимо в положении сидя выполнить глубокий вдох, а затем максимальный выдох, закрыть рот и одновременно зажать пальцами нос и задержать дыхание. Секундомер необходимо включить в конце выдоха. Если данная проба проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5-7 минут. Здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на 25-30 секунд, хорошо подготовленные – 40-60 секунд и дольше.

Индекс Скибинской. Индекс Скибинской позволяет в определенной мере оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. Индекс Скибинской требует не только проведения пробы Штанге, но и определения жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) с помощью спирометра, а также подсчёт частоты сокращений сердца в покое.

Таблица –Критерии оценки тестов блока «Функциональная подготовленность»*

Баллы 100-балльная шкала	Частота сердечных сокращений (ЧСС)	Теппинг-тест	Юноши				Девушки			
			Жизненная емкость легких	Проба Штанге	Проба Генчи	Индекс Скибинской	Жизненная емкость легких	Проба Штанге	Проба Генчи	Индекс Скибинской
100	**56**	**85**	**5000**	**125**	**55**	**112**	**4200**	**90**	**45**	**80**
99				124		111				79
98		84		123	54	110		89		78
97			4900	122		109	4100		43	77
96	57	83		121	53	108		88		76
95				120		107				75
94		82	4800	119	52	106	4000	87	42	74
93	58			118		105				73
92		81		117	51	104		86		72
91			4700	116		103	3900		40	71
90	59	80		115	50	102		85		70
89			4600	114		101				69
88		79		113	49	100	3800	84	39	68
87	**60**		**4500**	**112**		**99**				**67**
86		78		111	48	98		83		66
85	61			110		97	3700		38	65
84		77	4400	109	47	96		82		64
83	62			108		95				63
82		76		107	46	94	3600	81	37	62
81	63		4300	106		93				61
80		75		105	45	92		80		60
79	64			104		91	3500	79	36	59
78		74	4200	103	44	90		78		58
77	65			102		89		77		57
76		73		101	43	88	3400	76	35	56
75	66		4100	100		87		75		55
74		72		99	42	86		74		54
73	67			98		85	3300	73	34	53
72		71		97	41	84		72		52
71	68			96		83		71		51
70		70	4000	95	40	82	3200	70	33	50
69	69			94		81		69		49
68		69		93	39	80		68		48
67	70			92		79		67	32	47
66		68		91	38	78	3100	66		46
65	71			90		77		65		45
64		**67**	**3900**	**89**	**37**	**76**		**64**	**31**	**44**
63	72			88		75		63		43
62		66		87	36	74	3000	**62**		42
61	73			86		73		61	30	41
60		65		85	35	72		60		40
59	74			84		71		59		39
58		64		83	34	70	2900	58	29	38
57				82		69		57		**37**
56	75	63	3800	81	33	68		56		36
55				80		67		55	28	35
54		62		79	32	66	2800	54		34
53	76			78		65		53		33
52		61		77	31	64		52	27	32
51				76		63		51		31
50	77	60		75	30	**62**	2700	50	26	30
49				74		61		49		29

Продолжение таблицы

Баллы 100-балльная шкала	Частота сердечных сокращений (ЧСС)	Теппинг-тест	Юноши				Девушки			
			Жизненная емкость легких	Проба Штанге	Проба Генчи	Индекс Скибинской	Жизненная емкость легких	Проба Штанге	Проба Генчи	Индекс Скибинской
48		59	3700	73	29	60		48	25	28
47	78			72		59		47		27
46		58		71	28	58		46	24	26
45				70		57	2600	45		25
44	79	57		69	27	56		44	23	24
43				68		55		43		23
42		56		67	26	54		42	22	22
41	80			66		53		41		21
40		55	3600	65	25	52	2500	40	21	20
39				64		51		39		19
38	81	54		63	24	50		38	20	18
37				**62**		**49**		**37**		**17**
36		53		61	23	48		36	19	16
35	82			60		47	2400	35		15
34		52		59	22	46		34	18	
33				58		45		33		14
32	83	51	3500	57	21	44		32	17	
31				56		43		31		13
30		50		55	20	42	2300	30	16	
29	84			54		41		29		12
28		49		53	19	40		28	15	
27				52		39		27		11
26	85	48		51	18	38		26	**14**	
25			3400	50		37	2200	25		10
24		47		49	17	36		24	13	
23	86			48		35		23		9
22		46		47	16	34		22	12	
21				46		33		21		8
20	87	45		45	15	32		20	11	
19				44		31	2100	19		7
18		**44**	**3300**	**43**	**14**	**30**		**18**	**10**	
17	88			42		29		17		
16		43		41	13	28		16	9	6
15				40		27		15		
14	89	42		39	12	26		14	8	
13				38		25	2000	13		5
12		41	3200	37	11	23		12	7	
11	90			36		21		11		
10		40		35	10	19		10	6	4
9	91			34	9	17		9		
8		39		33	8	15		8	5	
7	92			32	7	13	1900	7		3
6		**38**	**3100**	**31**	**6**	**11**		**6**	**4**	
5	93			30	5	9		5		
4		37		29	4	7		4	3	2
3	94			28	3	5		3		
2		36		27	2	3		2	2	
1	95	35	3000	26	1	1	1800	1	1	1

** Критерии оценки по данному блоку предназначены для студентов нормостенического типа телосложения.*

Рассчитывается индекс Скибиньской по формуле:

$$\text{индекс Скибинской} = \frac{\text{ЖЕЛ (в мл.) x время пробы Штанге (в сек.)}}{\text{100 x ЧСС}}$$

В ходе занятий физкультурой и спортом индекс Скибинской не должен снижаться. Его возрастание – положительный признак правильно организованных занятий.

Теппинг-тест. При помощи теппинг-теста определяют силу, устойчивость нервных процессов и степень утомления организма.

Тест основан на изменении во времени максимального темпа движений кисти. Исследование осуществляется графическим способом регистрации темпа движений. Для этого лист бумаги делят на 4 прямоугольника. Испытуемый должен поставить карандашом или ручкой в каждом квадрате в отведенное ему время (10 сек.) как можно больше точек. Испытуемые в течение 40 сек. стараются удержать максимальный для себя темп. Переходить из одного прямоугольника в другой всегда следует в одинаковом порядке: по часовой стрелке, не прерывая постукиваний.

В протокол записывают количество движений за каждые 10 сек. работы (T_n – кол-во точек в каждом конкретном прямоугольнике). Затем рассчитывается среднее арифметическое значение по формуле:

$$\textbf{Индекс теппинг-теста} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4) / 4.$$

2.Оценка умений и знаний применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2)

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
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

B1
С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

- Проба Штанге и Генче
- Ортостатическая проба
- Проба с приседаниями за 30 сек.
- Все перечисленные

B2
При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- Шахматами, шашками
- Физическими упражнениями
- Спокойным решением кроссвордов
- Чтением газет и журналов с коллегами

B3
Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности основанная на нормах, ценностях деятельности
- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма
- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности укрепляющая адаптивные возможности организма
- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности

B4
Ортостатическая проба оценивает состояние ...

- Центральной нервной системы
- Технической подготовленности
- Дыхательной системы
- Психологической подготовленности

B5
Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

- Физические качества
- Двигательные умения
- Двигательные навыки

B6
Если Вы способны задержать дыхание после короткого выдоха на 45 сек., то у Вас функциональное состояние системы дыхания и кровообращения ...

- Очень слабое
- Слабое
- Среднее
- Хорошее

B7
Что является субъективным показателем самоконтроля?

- Масса тела
- Частота сердечных сокращений
- Спортивный результат

- Самочувствие

B8

Перечислите принципы рационального питания.

- Энергетический баланс
- Энергетический баланс; оптимальное соотношение между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня
- Аритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня
- Сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности за один прием пищи

B9

Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха
- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»
- Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха
- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха

B10

Что изучает валеология?

- Валеология – это наука, изучающая жизнь
- Валеология – это наука, изучающая здоровый образ жизни
- Валеология – это наука, изучающая движение
- Валеология – это наука, изучающая человека

B11

Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики – это:

- Сила
- Быстрота
- Выносливость

B12

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- Тонометра
- Спирометра
- Антропометра
- Калипера

B13

Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип динамичности
- Принцип сознательности

B14

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- Нетренированного

- Средне-тренированного
- Спортсмена высокого уровня
- Всех одинаково

В15

Способность противостоять утомлению это –

- Сила
- Выносливость
- Гибкость

В16

К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

- К теоретическим методам
- К практическим методам
- К обеим группам

В17

Боковые искривления позвоночника это -

- Сколиоз
- Кифоз
- Лордоз
- Все вышеперечисленное

В18

Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

- Длина, масса и окружности тела
- Жизненная емкость легких, мышечная сила
- Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень жироотложения
- Все перечисленное

В19

Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- Прыжки в длину с места
- Толкани ядра
- Бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)

В20

К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

- К методам частично регламентированного упражнения
- К методам строго регламентированного упражнения
- К обеим группам

В21

Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

- Собственно-силовые способности
- Скоростно-силовые способности
- Оба ответа верны

В22
Двигательные (физические) способности – это …

- Физические качества, присущие человеку
- Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- Индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

В23
Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

- Двигательная реакция
- Скоростные способности
- Частота движений

В24
Сила – это:

- Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

В25
Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

В26
Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...

- Сонной артерии
- В области сердечного толчка
- Лучезапястной артерии
- Кому как удобно из всего перечисленного

В27
Тест К. Купера позволяет оценить ...

- Индивидуальную производительность труда
- Влияние труда на жизнедеятельность человека
- Физическую работоспособность
- Психическую устойчивость

В28
Тест К.Купера позволяет оценить ...

- Индивидуальную производительность труда
- Психическую устойчивость
- Влияние труда на жизнедеятельность человека
- Физическую работоспособность

В29

Какие задачи решаются в процессе микропауз активного отдыха?

- Микропаузы выполняются с целью ослабления локального утомления
- Микропаузы выполняются с целью ослабления общего и локального утомления
- Микропаузы выполняются с целью ослабления общего утомления
- Микропаузы выполняются с целью восстановления общего и локального утомления

B30

С помощью каких приборов определяется сила человека?

- Динамометр
- Ростомер
- Тонометр

B31

Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- Принципа наглядности
- Принципа сознательности
- Принципа активности

B32

Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение
- Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки
- Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек
- Образ жизни

B33

Для развития быстроты широко применяются методы:

- Повторный, переменный с варьирующими ускорениями, игровой и соревновательный
- Метод повторных усилий, метод динамических усилий, игровой
- Метод максимальных усилий, игровой

B34

При каком методе развития силы используется вес отягощения 90% от максимального?

- Изометрический метод
- Метод повторных усилий
- Метод максимальных усилий

B35

Какие дополнительные средства Вы знаете для повышения работоспособности?

- Дыхательная гимнастика, страховка, самостраховка
- Гигиенические факторы, закаливание, микропауза
- Закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика, отдых
- Гигиенические факторы, закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика

B36

Что представляет собой оптимальный режим труда и отдыха?

- Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой основу продолжительности жизни студента
- Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой нормативную основу жизнедеятельности студента

- Оптимальный режим труда и отдыха представляет энергию жизнедеятельности студента
- Оптимальный режим труда и отдыха представляет основу безопасности жизнедеятельности студента

B37

Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

- Образ жизни - это особенные привычки человека
- Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни
- Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения
- Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения

B38

Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это –

- Спортивная подготовка (тренировка)
- Физическая подготовленность
- Тактическая подготовка

B39

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- Отдых
- Восстановление
- Ослабление
- Успокоение

B40

Что является основным средством физического воспитания?

- Физическое упражнение
- Физическая реабилитация
- Физиологическая кривая нагрузки

B41

Что такое физкультурная пауза?

- Это набор упражнений для развития гибкости
- Это система упражнений для релаксации
- Это система упражнений для получения удовольствия
- Это система упражнений в процессе рабочего дня

B42

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека

B43

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями
- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться
- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием
- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака

B44

Каковы причины бессонницы?

- Перевозбуждение, «боязнь бессонницы», образ жизни
- Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»
- «Боязнь бессонницы», заболевания желудочно-кишечного тракта
- Перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»

B45

Какой вид силы – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека?

- Абсолютная сила
- Относительная сила
- Взрывная сила

B46

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- При начальном разучивании движения
- При совершенствовании движения
- При углубленном разучивании движения

B47

Наибольшая длина тела у человека наблюдается ...

- Утром
- Вечером
- После упражнений с отягощениями
- За сутки рост взрослого человека не меняется

B48

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это -

- Функциональная устойчивость
- Биохимическая экономизация
- Выносливость

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