

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 влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить функциональные пробы

| 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 |

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

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

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

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы

| Показатели | Переносимость пробы | | |
|------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| | хорошая | удовлетворительная | неудовлетворительная |
| Частота сердечных сокращений | Учащение не более чем на 11 уд. | Учащение на 12-18 уд. | Учащение на 19 уд. и более |
| Систолическое давление | Повышается | Не меняется | Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст. |
| Диастолическое давление | Повышается | Не изменяется или несколько повышается | Повышается |
| Пульсовое давление | Повышается | Не изменяется | Снижается |
| Вегетативные реакции | Отсутствуют | Потливость | Потливость, шум в ушах |

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса.

В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте.

Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

| Возбудимость | Степень учащения пульса % |
|--------------|---------------------------|
| Нормальная: | До 9,1 |
| Слабая | 9,2-18,4 |
| Средняя | 18,5-27,7 |

| | |
|--------------|--------------|
| Живая | 27,8-36,9 |
| Повышенная: | 37,0-46,2 |
| Слабая | 46,3-55,4 |
| Заметная | 55,5-64,6 |
| Значительная | 64,7 и более |
| Резкая | |
| Очень резкая | |

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

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

| Возбудимость | Степень замедления пульса % |
|--------------|-----------------------------|
| Нормальная: | |
| слабая | До 6,1 |
| средняя | 6,2 - 12,3 |
| живая | 12,4 - 18,5 |
| Повышенная: | |
| слабая | 18,6 - 24,6 |
| заметная | 24,7 - 30,8 |
| значительная | 30,9 - 37,0 |
| резкая | 37,1 - 43,1 |
| очень резкая | 43,2 и более |

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

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P2) и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится:

на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

2.Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и оценки физической подготовленности выполнить контрольные нормативы

| 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 |

Контрольные нормативы для студентов (мужчины).

| Баллы по 100-балльной шкале | Прыжок в длину с места | Бег 3000м | Бег 100м (сек) | Подтягивания | Отжимания (брусья) | Подъем переворот на перекладине | Количество пропущенных занятий (б/у/пр) |
|-----------------------------|------------------------|-----------|----------------|--------------|--------------------|---------------------------------|---|
| 100 | 260 | 11:40 | 12,8 | 18 | 18 | 10 | 0 |
| 99 | 259 | 11:43 | 12,9 | | | | |
| 97 | 257 | 11:47 | | 17 | 17 | | |
| 95 | 255 | 11:50 | 13,0 | | | 9 | 1 |
| 93 | 253 | 11:52 | | 16 | 16 | | |
| 91 | 252 | 11:55 | 13,1 | | | | |
| 89 | 251 | 11:57 | | | | | |
| 87 (5 б) | 250 | 12:00 | 13,2 | 15 | 15 | 8 | 2 |
| 85 | 249 | 12:02 | | | | | |
| 83 | 248 | 12:05 | 13,3 | | | | |
| 81 | 247 | 12:07 | | | | | |
| 79 | 246 | 12:10 | 13,4 | 14 | 14 | 7 | |
| 77 | 245 | 12:12 | | | | | |
| 75 | 244 | 12:15 | 13,5 | | | | |
| 73 | | 12:17 | | | | | |
| 71 | 243 | 12:20 | 13,6 | | | | |
| 69 | | 12:22,5 | | 13 | 13 | 6 | 5 |
| 67 | 242 | 12:25 | | | | | |
| 65 | | 12:27 | 13,7 | | | | |
| 64 | 241 | 12:30 | | | | | |
| 63 | | 12:32 | | | | | |
| 62 (4 б) | 240 | 12:35 | 13,8 | 12 | 12 | 5 | 7 |
| 60 | 239 | 12:38 | | | | | |
| 57 | 238 | 12:42 | | | | | 8 |
| 54 | 237 | 12:45 | | 11 | 11 | | |
| 51 | 236 | 12:49 | | | | | 9 |
| 49 | 235 | 12:52 | 13,9 | | | 4 | |
| 46 | 234 | 12:56 | | 10 | 10 | | 10 |
| 43 | 233 | 12:59 | | | | | |
| 42 | 232 | 12:03 | | | | | |
| 39 | 231 | 12:06 | | | | | |
| 37 (3 б) | 230 | 13:10 | 14,0 | 9 | 9 | 3 | |
| 35 | 229 | 13:14 | | | | | |
| 33 | 228 | 13:18 | | | | | 12 |
| 31 | 227 | 13:22 | 14,1 | | | | |
| 30 | 226 | 13:26 | | | | | |
| 28 | | 13:30 | | 8 | 8 | | 13 |
| 26 | 225 | 13:34 | 14,2 | | | | |
| 24 | | 13:38 | | | | | |
| 22 | 234 | 13:42 | | | | | 14 |
| 20 | | 13:46 | | | | | |
| 18 (2 б) | 223 | 13:50 | 14,3 | 7 | 7 | 2 | |
| 17 | 222 | 13:51 | | | | | 15 |
| 16 | 221 | 13:52 | 14,4 | | | | |
| 15 | 220 | 13:53 | | | | | |
| 14 | 219 | 13:54 | | | | | |
| 12 | 218 | 13:55 | 14,5 | | | | 15 |
| 10 | 217 | 13:56 | | | | | |
| 8 | 216 | 13:58 | | | | | |
| 6 (1 б) | 215 | 14:00 | 14,6 | 5 | 5 | 1 | 16 |
| 5 | 214 | 14:02 | 14,7 | 4 | 4 | | |
| 4 | 213 | 14:04 | 14,8 | 3 | 3 | | |
| 3 | 212 | 14:06 | 14,9 | 2 | 2 | | |
| 2 | 211 | 14:08 | 15,0 | 1 | 1 | | |
| 1 | 210 | 14:10 | 15,1 | | | | 17 |

Контрольные нормативы для студентов (женщины).

| Баллы по 100-балльной шкале | Бег 100м | Бег 2000м | Подтягивания. Брусья, h=90см | Пресс (кол-во) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | Прыжок в длину с места (см) | Приседания на правой-левой |
|-----------------------------|-------------|--------------|------------------------------|----------------|--|-----------------------------|----------------------------|
| 100 | 15,4 | 9:40 | 26 | 70 | 34 | 200 | 16/16 |
| 99 | | 9:44 | 25 | 69 | 33 | 199 | |
| 98 | | 9:48 | 24 | 68 | 32 | 198 | 15/15 |
| 97 | 15,5 | 9:52 | 23 | 67 | 31 | 197 | |
| 96 | | 9:56 | 22 | 65 | 30 | 195 | 14/14 |
| 94 | | 10:00 | | 63 | 29 | 193 | |
| 91 | 15,6 | 10:05 | 21 | 62 | 28 | 192 | 13/13 |
| 89 | | 10:10 | | 61 | 26 | 191 | |
| 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 |

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