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	*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.Для оценки своего образ 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 отмечается 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 замеряют 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 вперёд, 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: Слабая Средняя	До 9,1 9,2-18,4 18,5-27,7

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

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 (Р1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р2) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

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

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 СТД 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)	Приседы на правой -левой
100	15,4	9:40	26	70	34	200	16/16
99		9:44	25	69	33	199	
98		9:48	24	68	32	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	31	197	
96		9:56	22	65	30	195	14/14
94		10:00		63	29	193	
91	15,6	10:05	21	62	28	192	13/13
89		10:10		61	26	191	
87 (5 б)	**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 б)	**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 б)	**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 б)	**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 б)	**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.