

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

Задание №1 Методы физической подготовки. Плавание.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по плаванию, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 2. Методы физического воспитания. Легкая атлетика

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по легкой атлетике используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 3. Методы физического воспитания. Волейбол.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, 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.)

Задание № 4. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья 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

Задание № 5. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, 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

Задание № 6. Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу:

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

Задание № 7. Воспитание специальных силовых способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

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

Задание № 8. Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу:

Виды скоростных способностей	Название физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания

Задание № 9. Воспитание специальных скоростных способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

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

Задание № 10. Воспитание общей выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу:

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

Задание № 11. Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу:

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

Задание № 12. Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «лыжные гонки» и заполнить таблицу:

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

Задание № 13. Воспитание общей и специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания выносливости и 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом вида спорта «плавание» и заполнить таблицу:

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

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	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
--	---

Задание №1.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите физическую подготовленность.

Таблица 1 – Определение физической подготовленности юношей (основноеотделение).

Баллы 100- балльн ой шкалы	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	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

Таблица 2 – Определение физической подготовленности девушек (основное отделение)

Баллы 100-балльной шкалы	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой -левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
87 (5 б)	15,7	10:15	20	60	60	190	12/12
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
62 (4 б)	16,0	10:50	16	50	50	180	10/10
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
37 (3 б)	17,0	11:15	10	40	40	168	8/8
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	
28	17,4	11:30		35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
18 (2 б)	17,9	11:50	6	30	30	160	6/6
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
6 (1 б)	18,7	12:15	4	20	20	150	4/4
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

Задание № 2.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите рейтинг в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение)

результат	24,0	24,1	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	25,1	25,2	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	26,2	26,3	26,4	26,5	26,6	26,7	26,8	26,9	27,0	27,1	27,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	27,3	27,4	27,5	27,6	27,7	27,8	27,9	28,0	28,1	28,2	28,3
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат	28,4	28,5	28,6	28,7	28,8	28,9	29,0	29,1	29,2	29,3	29,4
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	29,5	29,6	29,7	29,8	29,9	30,0	30,1	30,2	30,3	30,4	30,5
балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	30,6	30,7	30,8	30,9	31,0	31,1	31,2	31,3	31,4	31,5	31,6
балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат	31,7	31,8	31,9	32,0	32,1	32,2	32,3	32,4	32,5	32,6	32,7
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	32,8	32,9	33,0	33,1	33,2	33,3	33,4	33,5	33,6	33,7	33,8
балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (юноши – основное отделение)

результат	22,0	22,1	22,2	22,3	22,4	22,5	22,6	22,7	22,8	22,9	23,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	23,1	23,2	23,3	23,4	23,5	23,6	23,7	23,8	23,9	24,0	24,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0	25,1	25,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1	26,2	26,3
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат	26,4	26,5	26,6	26,7	26,8	26,9	27,0	27,1	27,2	27,3	27,4
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	27,5	27,6	27,7	27,8	27,9	28,0	28,1	28,2	28,3	28,4	28,5
Балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	28,6	28,7	28,8	28,9	29,0	29,1	29,2	29,3	29,4	29,5	29,6
Балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат	29,7	29,8	29,9	30,0	30,1	30,2	30,3	30,4	30,5	30,6	30,7
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	30,8	30,9	31,0	31,1	31,2	31,3	31,4	31,5	31,6	31,7	31,8
Балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, выполните задание (функциональные пробы) и на основании результатов подведите краткий итог.

Задание № 1.

ЧСС (частота сокращений сердца) в покое в положении сидя (не менее 5 минут): **55-59 уд/мин** = 100- 91 баллов; **60-65 уд/мин** = 90-81 баллов; **66-70 уд/мин** = 80-71 баллов; **71-75 уд/мин** = 70-61 баллов; **76-80 уд/мин** = 60-51 балл; **81-85 уд/мин** = 50-35 балл; **85-90 уд/мин** = 34 -25 баллов; более **90 уд/мин** менее 25 баллов

более 90 уд/мин – неудовлетворительно, необходимо посидеть ещё 5 минут, снова измерить ЧСС, если частота пульса не снизилась, сообщить преподавателю, не приступая к занятиям, обратиться к врачу.

Задание № 2.

Функциональная проба – 20 приседаний за 30 секунд. В положении сидя (не менее 5 минут) измеряется ЧСС до приседаний. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, сесть. С 30-й по 40-ю секунды отдыха измерить частоту пульса. Если пульс вернулся к исходному уровню, ваше функциональное состояние отличное = 100 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня через одну минуту (считайте пульс в течение 10 секунд, начиная с 60-й секунды отдыха) = 90 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня к концу 2-й минуты отдыха = 66 баллов; к концу 3-ей минуты = 40 баллов; к концу 4-й минуты = 35 баллов; к концу 5-й минуты = 25 баллов. Если пульс не восстановился к концу пятой минуты, ваше физическое состояние неудовлетворительное. Обязательно сообщить об этом преподавателю, лучше обратиться к врачу. К занятиям можно приступить только с разрешения врача.

Задание № 3.

ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких в мл)

Тест	Градация норматива в баллах										
ЖЕЛ (в мл) юноши	жел	6000					5800				
	балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
	Жел	5600					5400				
	Балл	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
	жел	5200					5000				
	Балл	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
	Жел	4700					4600				
	Балл	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
	Жел	4500					4300				
	Балл	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
	Жел	4100					3900				
	Балл	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
	Жел	3700					3500				3400
	Балл	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
	Жел					3300					3200
	Балл	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	Жел					3100					3000
	Балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Жел					2900					2800
	Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Задание № 4.

Задержка дыхания на вдохе в сек. (проба Штанге)

Тест	Градация нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Сек.	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	Балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
	Сек	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	Балл	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
	Сек.	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	Балл	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
	Сек.	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	Балл	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
	Сек.	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	Балл	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
	Сек.	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	Балл	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
	Сек	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	Балл	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
	Сек.	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	Балл	30	29	28	27	26	25	24	23	21	20
	Сек.	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	Балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Сек.	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	Баллы	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
	Секунды		27		26		25		24		23
	Балл	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
	Секунды		22		21		20		19		18
	Баллы	30	29	28	27	26	25	24	23	21	20
	Секунды		17		16		15		14		13
	Баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Секунды		12		11		10		9		8
	Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Задание № 6.

Индекс Скибинской

Тест	Градации нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Секунды	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	Баллы	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
	Секунды	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	Баллы	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
	Секунды	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	Баллы	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
	Секунды	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	Баллы	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
	Секунды	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	Баллы	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
	Секунды	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	Баллы	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
	Секунды	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	Балл	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
	Секунды	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	Баллы	30	29	28	27	26	25	24	23	21	20
	Секунды	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	Баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Секунды	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Индекс Скибинской позволяет оценить функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы. Индекс Скибинской требует определить задержку дыхания на вдохе (проба Штанге), ЖЕЛ с помощью спирометра и рассчитывается по формуле:

$$\text{индекс Скибинской} = \frac{\text{ЖЕЛ (в мл)} \times \text{Время задержки дых. на вдохе (сек)}}{100 \times \text{ЧСС}}$$

При занятиях ФКиС индекс Скибинской не должен снижаться. Его увеличение – положительный признак.

Задание № 7. Определение биологического возраста по тесту «Гибкость»

Свободно касаетесь всей поверхностью кистей пола возле носков ног. Фиксировать касание пола не менее трёх секунд.

Это соответствует возрасту 17-20 лет (100-90 баллов).

Свободно касаетесь пола пястными костями (сжатыми в кулак кистями). Это ближе к 40 годам. (50 баллов)

Касаетесь пола кончиками пальцев. Старость – не радость! Это пожилой возраст 60 и более лет (24 балла и меньше)

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