

**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. ФОМ для оценки уровня различных физических качеств, показателей собственного здоровья, выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.

<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 уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

### Задание № 1

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

#### Тема. 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 оформить в предложенную таблицу (УК-7.1; УК-7.2).

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.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

#### Тема. 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 оформить в предложенную таблицу (УК-7.1; УК-7.2).

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.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

#### Тема. 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 оформить в предложенную таблицу (УК-7.1; УК-7.2).

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.)

**Задание № 4.**

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»**

**Тема. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, 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 (УК-7.1; УК-7.2):

<b>Формы проявления</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание № 5.**

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»**

**Тема. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, 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 (УК-7.1; УК-7.2):

<b>Вид спорта:</b>		
<b>Формы проявления</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

*2. ФОМ для оценки уровня физической подготовленности*

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Использует методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности

### Задание №1.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите физическую подготовленность (УК-7.3).

**Таблица 1 – Определение физической подготовленности юношей (основноеотделение).**

Баллы 100-балльной 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					
<b>87 (5 б)</b>	<b>250</b>	<b>12:00</b>	<b>13,2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
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					
<b>62 (4 б)</b>	<b>240</b>	<b>12:35</b>	<b>13,8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
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					
<b>37 (3 б)</b>	<b>230</b>	<b>13:10</b>	<b>14,0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
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					
<b>18 (2 б)</b>	<b>223</b>	<b>13:50</b>	<b>14,3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	
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					
<b>6 (1 б)</b>	<b>215</b>	<b>14:00</b>	<b>14,6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
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	
<b>87 (5 б)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
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					
<b>62 (4 б)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
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	
<b>37 (3 б)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
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	
<b>18 (2 б)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
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	
<b>6 (1 б)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>4/4</b>
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.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите рейтинг в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение) (УК-7.3)

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
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат		26,3		26,4		26,5		26,6		26,7	
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	26,8		26,9		27,0	27,1		27,2		27,3	
Балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	27,4		27,5		27,6		27,7		27,8		27,9
Балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат		28,0		28,1		28,2		28,3		28,4	
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	28,5		28,6		28,7		28,8		28,9		29,0
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 № 3.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

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. (УК-7.3)

### Задание № 4.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

**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(УК-7.3).

#### **Задание № 5.**

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»**

**Тема: 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 (УК-7.3):

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

**Задание № 6.**

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

**Тема: 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 (УК-7.3):

<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>

**Задание № 7.**

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

**Тема: 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(УК-7.3):

<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание № 8.**

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

**Тема: 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 (УК-7.3):

<b>Вид спорта:</b>			
<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>



**Задание № 9.**

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»**

**Тема: 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 (УК-7.3):

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Основные физические упражнения</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

**Задание № 10.**

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»**

**Тема: 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 (УК-7.3):

<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.**