

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины

Б1.В.23 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

для специальности

23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

по специализации

«Тоннели и метрополитены»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург
2023

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы, приведены в п. 2 рабочей программы.

2. Задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень материалов, необходимых для оценки индикатора достижения компетенций, приведен в таблицах 2.1, 2.2.

Т а б л и ц а 2.1

Для очной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<p>УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p><i>Обучающийся знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - современные физкультурно-оздоровительными технологии формирования здорового образа жизни; - особенности видов физических упражнений избранного вида спорта; - роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний 	<p>Реферат, тема 1-7</p> <p>Реферат, тема 8-15</p> <p>Реферат, тема 16-20</p> <p>Норматив промежуточной аттестации</p>
<p>УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности и восстановления работоспособности; - использовать методы оценки индивидуальных характеристик состояний здоровья 	<p>Реферат, тема 21-32</p> <p>Нормативы для текущего контроля № 1-5</p> <p>Методико-практическое задание для текущего контроля № 1-3</p> <p>Норматив промежуточной аттестации</p>
<p>УК-7.3.1. Владеет средствами и методами</p>	<p><i>Обучающийся владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методами укрепления 	<p>Реферат, тема 33-37</p>

укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	индивидуального здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методико-практическое задание для текущего контроля № 4-5 Норматив промежуточной аттестации
---	---	--

Т а б л и ц а 2.2

Для заочной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний	<i>Обучающийся знает:</i> - современные физкультурно-оздоровительными технологии формирования здорового образа жизни; - особенности видов физических упражнений избранного вида спорта; - роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний	Вопросы к зачету 1-7 Вопросы к зачету 8-14 Вопросы к зачету 15-19
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<i>Обучающийся умеет:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности и восстановления работоспособности; - использовать методы оценки индивидуальных характеристик состояний здоровья	Вопросы к зачету 20-30 Методико-практическое задание для текущего контроля № 1-3
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	<i>Обучающийся владеет:</i> - методами укрепления индивидуального здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Вопросы к зачету 31-35 Методико-практическое задание для текущего контроля № 4-5

Материалы для текущего контроля для очной формы обучения

Для проведения текущего контроля по дисциплине обучающийся должен выполнить следующие задания

1. Темы рефератов для текущего контроля (для очной формы обучения)

Обучающимся необходимо подготовить один реферат в семестр на любую из предложенных ниже тем.

Требования по оформлению реферата:

Структура реферата: титульный лист, оглавление, содержание по главам, библиографический список, ссылки (сноски) в тексте на литературные источники; количество страниц – не менее 8; текст: все поля по 2 см, шрифт Times New Roman, размер - 14, выравнивание по ширине, межстрочный интервал одинарный, абзацный отступ 1 см; список литературы: в алфавитном порядке, со сквозной нумерацией.

Модуль 1

1. Здоровье человека и его составляющие.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
4. Что такое онтогенез и филогенез?
5. Понятие о целостности организма и его систем.
6. Взаимодействие организма с окружающей средой.
7. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.

Модуль 2

8. Средства физического воспитания в избранном виде спорта.
9. Методы физического воспитания в избранном виде спорта.
10. Классификация физических упражнений в избранном виде спорта.
11. Методы строго регламентированного упражнения в избранном виде спорта.
12. Игровой метод в избранном виде спорта.
13. Соревновательный метод в избранном виде спорта.
14. Словесные и наглядные методы в избранном виде спорта.
15. Зоны мощности физических упражнений в избранном виде спорта.

Модуль 3

16. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
17. Неспецифическая адаптация человека и ППФП
18. Связь общей физической подготовки и ППФП
19. Развитие физических качеств для ППФП
20. Система контроля ППФП

Модуль 4

21. Работоспособность обучающегося в режиме учебного дня.
22. Работоспособность обучающегося в режиме учебной недели.
23. Изменение психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.
24. Роль физической культуры в снятии утомления.
25. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

Модуль 5

26. Основные физические качества человека.
27. Физические упражнения для воспитания качества силы в избранном виде спорта.
28. Физические упражнения воспитания качества быстроты в избранном виде спорта.
29. Физические упражнения для воспитания качества ловкости в избранном виде спорта.
30. Физические упражнения для воспитания качества выносливости в избранном виде спорта.
31. Физические упражнения для воспитания качества гибкости в избранном виде спорта.
32. Физические упражнения для воспитания смешанных физических качеств в избранном виде спорта.
33. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности в избранном виде спорта.
34. Организация режима труда и отдыха.
35. Гигиенические основы физической культуры
36. Профилактика вредных привычек
37. Организация режима питания

2. Нормативы отделений для текущего контроля (для очной формы обучения)

Нормативы спортивных отделений обучающиеся сдают в каждом модуле (1,2,3,4,5) по местам практических занятий. Норматив считается выполненным, если обучающийся показывает результат лучше контрольного.

Единоборства и тяжелая атлетика (юноши)

Норматив № 1:

«Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Контрольный результат – 12 раз.

Норматив № 2:

«Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях»

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на прямых руках. Обучающийся, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. В случае выполнения упражнения с согнутой спиной, отсутствии фиксации на 1 с исходного положения, разведения локтей – попытка не засчитывается. Контрольный результат – 15 раз.

Норматив № 3:

«Поднимание туловища из положения, лёжа на спине»

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»,

лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Студент выполняет максимальное количество подъемов за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнёров выполняет норматив, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Контрольный результат – 45 раз.

Норматив № 4:

«Поднимание прямых ног к перекладине»

Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися. Контрольный результат – 10 раз.

Норматив № 5:

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются две попытки, в зачет идет лучший результат. Контрольный результат – 230 см.

Лёгкая атлетика

Норматив №1:

«Бег 60 м с низкого старта»

Обучающийся принимает положение низкого старта за линией «Старт», по сигналу «Марш» начинает бежать, увеличивая скорость до линии «Финиш». Секундомер включается по сигналу «Марш» и выключается после пересечения обучающимся линии «Финиш». Контрольный результат: девушки – 10.0 сек; юноши – 9.0 сек.

Норматив № 2:

«Приседания»

Из исходного положения стойка ноги врозь, обучающийся выполняет присед до положения, когда бедра параллельны пола или ниже, руки вперед. Пятки от пола не отрывать. Обучающийся выполняет максимальное количество приседаний за 1 минуту. Контрольный результат – 55 раз.

Норматив № 3:

«Бросок набивного мяча»

Для выполнения норматива необходимо принять исходное положение – сед ноги врозь, мяч в руках над головой. Обучающийся сидит в исходном положении на нулевой отметке, отклоняется назад с прямой спиной, далее при движении туловища вперед бросает мяч вперед-вверх. Измерение производится по перпендикулярной прямой от нулевой отметки до ближайшего следа, оставленного мячом. Предоставляются две попытки, в зачет идет лучший результат. Контрольный результат: девушки – 5 м; юноши – 6 м 50 см.

Норматив № 4:

«Многоскоки»

Для выполнения норматива необходимо принять исходное положение – стойка на носках ноги врозь руки вверх. Далее обучающийся выполняет полу присед с замахом руками назад-вниз, с движением рук вперед-вверх, толкается 2 ногами и начинает выполнять 4 прыжка с ноги на ногу, 5 прыжок заканчивается приземлением на две ноги. Контрольный результат: девушки – 7 м 50 см; юноши – 9 м.

Норматив №5:

«Спортивная ходьба»

Спортивная ходьба проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Обучающиеся выстраиваются на линии «Старта», по команде «Марш» начинают движение по дистанции. Запрещается переход на бег. Фиксируется время прохождения дистанции. Контрольный результат – 150 м за 60 сек.

Общая физическая подготовка

Норматив № 1:

«Прыжки на скакалке»

Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, вращая скакалку вперед. Междускоком прыгать нельзя. Обучающийся выполняет максимальное количество прыжков за минуту. Контрольный результат – 100 прыжков

Норматив № 2:

«Приседания»

Из исходного положения стойка ноги врозь, обучающийся выполняет присед до положения, когда бедра параллельны пола или ниже, руки вперед. Пятки от пола не отрывать. Обучающийся выполняет максимальное количество приседаний за минуту. Контрольный результат – 50 раз.

Норматив № 3:

«Поднимание ног из положения лежа на спине»

Из положения лёжа на спине руки вдоль туловища ладони к полу, обучающийся выполняет подъем ног до угла 90 градусов относительно пола, ноги в коленных суставах прямые, кисти и затылок от пола не отрывать. Учитывается максимальное количество подъемов ног за минуту. Контрольный результат – 40 раз.

Норматив № 4:

«Бёрпи»

Из исходного положения стойка ноги врозь, выполнить упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать в исходное положение. Обучающийся выполняет «бёрпи» максимальное количество раз за минуту. Контрольный результат – 25 раз.

Норматив № 5:

«Планка»

Обучающийся выполняет упор лежа на предплечьях и удерживает положение максимально возможное для него время. Контрольный результат – 90 секунд.

Плавание

Норматив № 1:

«Плавание дистанции 50 метров кролем на груди»

Норматив принимается в бассейне, каждый обучающийся плывёт по отдельной дорожке. По команде “На старт” обучающиеся занимают места на стартовой тумбе, по команде “Марш” выполняют стартовый прыжок. Плывают кролем на груди, выполняя поворот, заканчивают дистанцию касанием руки бортика бассейна. В нормативе оценивается техника выполнения стартового прыжка, техника выполнения поворота, техника плавания королем на груди в полной координации, фиксируется время прохождения дистанции. Контрольный результат: юноши - 48.0; девушки -1.14.0

Норматив № 2:

«Плавание дистанции 50 метров кролем на спине»

Норматив принимается в бассейне, каждый обучающийся плывёт по отдельной дорожке. По команде “В воду”, прыгнуть в чашу бассейна вниз ногами, подплыть к ботику бассейна прямые руки расположить на поручне, стопы вывести на уровень воздуха. По команде “На старт” сгруппироваться, по команде “Марш” выполнить стартовый прыжок. Плыть кролем на спине, выполнить поворот, закончить дистанцию касанием любой рукой бортика бассейна. В нормативе оценивается техника выполнения стартового прыжка, техника выполнения поворота, техника плавания королем на спине, фиксируется время прохождения дистанции. Контрольный результат: юноши - 55.4; девушки - 1.22.0

Норматив № 3:

«Плавание дистанции 50 метров брассом»

Норматив принимается в бассейне, каждый обучающийся плывёт по отдельной дорожке. По команде “На старт” обучающиеся занимают места на стартовой тумбе, по команде “Марш” выполняют стартовый прыжок. Плывают брассом выполняя поворот (при выполнении поворота коснуться бортика бассейна двумя руками) заканчивая дистанцию коснуться двумя руками бортика бассейна. В нормативе оценивается техника выполнения стартового прыжка, техника выполнения поворота, техника плавания брассом, фиксируется время прохождения дистанции. Контрольный результат: юноши – 1.01.9; девушки - 1.32.0

Норматив № 4:

«Плавание дистанции 50 метров баттерфляем»

Норматив принимается в бассейне, каждый обучающийся плывёт по отдельной дорожке. По команде “На старт” обучающиеся занимают места на стартовой тумбе, по команде “Марш” выполняют стартовый прыжок. Плывают баттерфляем выполняя поворот (при выполнении поворота коснуться бортика бассейна двумя руками,) заканчивая дистанцию коснуться двумя руками бортика бассейна. В нормативе оценивается техника выполнения стартового прыжка, техника выполнения поворота, техника плавания баттерфляем, фиксируется время прохождения дистанции. Контрольный результат: юноши – 53.7; девушки - 1.19.0

Норматив № 5:

«Дистанционное плавание 10 минут без остановки»

Норматив принимается в бассейне, при количестве обучающихся не более семи на одной дорожке. Дистанцию начинать с мелкой части бассейна, первый обучающийся по команде преподавателя, выплывает с 0 секунд, каждый последующий выплывает через 10 секунд. В течении дистанции разрешается менять способы плавания. Во избежание столкновений плыть по правой стороне дорожки, против часовой стрелке, выполняя повороты, соответственно стилю плавания. Не разрешается висеть на бортике и дорожках бассейна, вставать ногами на дно. Дистанция заканчивается по команде преподавателя.

Результатом контрольного норматива является количество метров проплываемых за 10 минут. Контрольный результат: юноши - 400 м, девушки – 300 м.

Спортивные игры

Норматив №1:

«Верхняя передача над собой»

Обучающийся должен выполнить верхнюю передачу над собой в квадрате 3м на 3м, передача выполняется строго вверх выше верхнего троса волейбольной сетки. Упражнение выполняется по правилам волейбола. Касание мяча двумя руками одновременно, обязательная работа ног (пружинящие движения ног). Касание одной рукой или выполнение другого технического приема кроме верхней передачи не допускается. Дается три попытки, выбирается лучший результат. Контрольный результат – 10 раз.

Норматив №2:

«Нижняя передача над собой»

Обучающийся должен выполнить нижнюю передачу над собой в квадрате 4м на 4м, передача выполняется строго вверх выше верхнего троса волейбольной сетки. Упражнение выполняется по правилам волейбола. Касание мяча двумя руками одновременно (руки прямые жесткие, кисти зафиксированы, мяч принимается на предплечья (манжета)), обязательная работа ног (пружинящие движения ног). Касание одной рукой или выполнение другого технического приема кроме нижней передачи не допускается. Дается три попытки, выбирается лучший результат. Контрольный результат – 10 раз.

Норматив № 3:

«Верхняя передача в паре»

Упражнение выполняется в паре, расстояние между игроками от 3м до 6м, передача выполняется друг другу выше верхнего троса волейбольной сетки (выполнять через сетку не обязательно). Упражнение выполняется по правилам волейбола. Касание мяча двумя руками одновременно, обязательная работа ног (пружинящие движения ног). Касание одной рукой или выполнение другого технического приема кроме верхней передачи не допускается. Обучающимся дается три попытки, выбирается лучший результат. Контрольный результат - 20 раз

Норматив № 4:

«Нижняя передача в паре»

Упражнение выполняется в паре, расстояние между игроками от 3м до 6м, передача выполняется друг другу выше верхнего троса волейбольной сетки (выполнять через сетку не обязательно). Упражнение выполняется по правилам волейбола. Касание мяча двумя руками одновременно (руки прямые жесткие, кисти зафиксированы, мяч принимается на предплечья (манжета)), обязательная работа ног (пружинящие движения ног). Касание одной рукой или выполнение другого технического приема кроме нижней передачи не допускается. Обучающимся дается три попытки, выбирается лучший результат. Контрольный результат - 20 раз

Норматив №5:

«Подача»

Обучающийся выполняет подачу по правилам волейбола. Юноши выполняют только верхнюю прямую подачу или подачу в прыжке. Девушки выполняют подачу любым разрешенным в волейболе способом. Подача выполняется строго из за лицевой

линии, не наступая на нее. Каждому студенту дается 5 подач, из которых, юноши должны попасть в 1, 6, и 5 зоны на площадку соперника + две подачи запасные. Девушки должны выполнить 3 подачи в поле соперника + две подачи запасные. Перед подачей мяч должен быть обязательно подброшен. Удар по мячу выполняется прямой напряженной рукой, при верхних подачах в наивысшей точке, а при нижних подачах на уровне пояса. Удар производится по центру мяча, основанием ладони или открытой напряженной кистью. Контрольный результат - 3 результативные подачи из 5.

Футбол

Норматив №1:

«Бег 30 м с высокого старта»

Обучающийся принимает положение высокого старта за линией «Старт», по сигналу «Марш» начинает бежать, увеличивая скорость до линии «Финиш». Секундомер включается по сигналу «Марш» и выключается после пересечения обучающимся линии «Финиш». Контрольный результат – 4,2 сек.

Норматив № 2:

«Пятерной прыжок»

Для выполнения норматива необходимо принять исходное положение – стойка на носках ноги врозь руки вверх. Далее обучающийся выполняет полу присед с замахом руками назад-вниз, с движением рук вперед-вверх, толкается 2 ногами и начинает выполнять 4 прыжка с ноги на ногу, 5 прыжок заканчивается приземлением на две ноги. Контрольный результат – 9 м.

Норматив № 3:

«Удар по мячу на дальность»

Обучающийся устанавливает мяч на линии штрафной площадки, выполняет разбег и удар по мячу, таким образом, чтобы мяч преодолел максимальное расстояние в пределах футбольной площадки. Необходимо выполнить два удара по мячу – правой и левой ногой. Учитывается сумма длины двух расстояний. Контрольный результат – 85-90 м.

Норматив № 4:

«Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам»

Обучающийся устанавливает мяч на линии штрафной площадки, по команде, обучающийся начинает ведение мяча по траектории волнообразного движения обхода стоек (5 шт.). По окончании обводки стоек производит удар по воротам. Контрольный результат – 8,5 сек.

Норматив № 5:

«Жонглирование мячом»

Обучающийся по команде начинает набивание мяча стопой. На выполнение норматива отводится 30 сек. Контрольный результат – 20 раз.

Художественная гимнастика (девушки)

Норматив № 1:

«Прыжки на скакалке»

Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, вращая скакалку вперед. Обучающийся выполняет максимальное количество прыжков за минуту. Контрольный результат – 110 прыжков.

Норматив № 2:

«Мост»

Из исходного положения - лежа на спине, ноги согнуты на ширине плеч, руки упор у плеч (пальцами к плечам), выпрямляя одновременно руки и ноги, выполнить мост. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и руки. Сантиметровой лентой фиксируется расстояние между пальцами рук и пятками, с точностью до одного сантиметра. Контрольный результат – 55 см.

Норматив № 3:

«Подъем ног в висе на гимнастической стенке»

Исходное положение – вис на прямых руках на гимнастической стенке, хват – на ширине плеч, ладони смотрят вперед. Ноги не касаются пола, шея, спина, бедра – на одной линии и плотно прижаты к стенке. Обучающийся выполняет подъем прямых ног до угла 90 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных повторений. Контрольный результат – 10 раз.

Норматив № 4:

«Гибкость»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Контрольный результат – 10 см.

Норматив № 5:

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скамейке»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке выполняется из исходного положения: упор лежа на скамейке, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью скамейки, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Контрольный результат – 15 раз.

Специальная медицинская группа

Норматив № 1:

«Кистевая динамометрия»

Кистевую динамометрию выполняют в положении стоя, рука с динамометром отведена в сторону до линии плеч. С максимальной силой сжимают динамометр в течение 3 - 5 секунд. Для получения более точных результатов рекомендуется проводить трехкратное измерение силы жатия на правой и левой руке. Время отдыха между подходами - не менее 30 секунд. Для оценки результатов используют максимальное значение силы жатия каждой руки. Контрольный результат: девушки – 25 кг; юноши – 40 кг.

Норматив № 2:

*«Подтягивание на перекладине (юноши);
сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скамье(девушки)»*

Юноши: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Контрольный результат - 5 раз.

Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье выполняется из исходного положения упор лежа на гимнастической скамье, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Контрольный результат - 5 раз.

Норматив № 3:

«Гибкость»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Контрольный результат: девушки – 10 см; юноши – 5 см.

Норматив № 4:

«Подъем ног из положения лежа на спине»

Подъем ног из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом коврике, руками хват за нижнюю рейку гимнастической стенки. Обучающийся выполняет подъем выпрямленных ног до угла 90 градусов относительно туловища, с последующим возвратом в исходное положение, без касания пола (подъем ног выполняется без отдыха, остановка при выполнении упражнения считается его окончанием). Засчитывается количество правильно выполненных подъемов ног. Контрольный результат: девушки – 15 раз; юноши 20 раз.

Норматив № 5:

«Подъем туловища из положения лежа на животе»

Подъем туловища из положения лежа на животе выполняется из исходного положения лежа на животе, руки за головой в «замок», ноги под нижней рейкой гимнастической стенки. Обучающийся выполняет подъем туловища с последующим возвратом в исходное положение (подъемы туловища выполняется без отдыха, остановка при выполнении упражнения считается его окончанием). Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Контрольный результат: девушки – 19 раз; юноши 24 раз.

3. Методико-практические задание для текущей аттестации

Методико-практическое задание выполняется одно в семестр. Порядок выполнения работы и форма отчета изложены в Методических рекомендациях по организации самостоятельной работы обучающихся.

Модуль 1

1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития. Антропометрические индексы.

Модуль 2

2. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. Проба Руфье.

Модуль 3

3. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. Проба Штанге/Генчи.

Модуль 4

4. Составление комплекса упражнений на развитие физического качества

Модуль 5

5. Составление комплекса упражнений профессионально-прикладной направленности.

Материалы для текущего контроля для заочной формы обучения

1. Методико-практические задание для текущей аттестации

1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития. Антропометрические индексы.
2. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. Проба Руфье.
3. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. Проба Штанге/Генчи.
4. Составление комплекса упражнений на развитие физического качества
5. Составление комплекса упражнений профессионально-прикладной направленности.

Материалы для промежуточной аттестации для очной формы обучения

Нормативы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в виде зачета в ходе которого, обучающиеся в зависимости от своего спортивного отделения, выполняют ниже представленные задания.

Единоборства и атлетизм (юноши)

Учебно-тренировочный поединок в спарринге с выполнением всех изученных элементов в соревновательных условиях в течение 3-х минут.

Лёгкая атлетика

Бег на выносливость (2000 м девушки, 3000 м юноши) Фиксируется время прохождения дистанции. Средний интервал: девушки – 11.30 – 12.30; юноши – 14.30 – 15.30

Общая физическая подготовка

Комплекс упражнений на время. Упражнения выполняются последовательно с интервалами для восстановления дыхания, если это необходимо. Оценивается время в минутах затраченное на весь комплекс упражнений.

1. 50 приседаний
 2. 30 отжиманий
 3. 100 прыжков на скакалке
 4. 20 «бёрпи» (упор присев, упор лежа, прыжок)
- Средний интервал: девушки – 4.30 – 6.00; юноши – 3.30 – 5.00

Плавание

Плавание дистанции 100 метров комплексное плавание в соревновательных условиях с учётом времени. Средний интервал: девушки – 2.06.00 – 2.46.00; юноши – 1.54.00 – 2.14.00

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Игра в волейбол в соревновательных условиях.
Игра в баскетбол в соревновательных условиях.

Футбол

Игра в футбол в соревновательных условиях.

Художественная гимнастика (девушки)

Упражнение с обручем (мячом) под музыку на 1 мин. 40 сек., включающее в себя фундаментальные и нефундаментальные элементы тела в сочетании с работой предмета, выполненное в соответствии с музыкальным сопровождением.

Специальная медицинская группа

Выполнение самостоятельно подготовленного комплекса упражнений (10-12 упражнений), в котором основу составляют упражнения, связанные с нозологией обучающегося.

Т а б л и ц а 2.3

Оценка норматива промежуточной аттестации игровых видов
(Спортивные игры, Футбол, Единоборства и атлетизм)

Критерий оценки	Двигательная активность, %			Успешные передачи, атаки, %			Успешная защита, %		
	0-30	31-65	66-100	0-30	31-65	66-100	0-30	31-65	66-100
Баллы	1-3	4-7	8-10	1-3	4-7	8-10	1-3	4-7	8-10

Т а б л и ц а 2.4

Оценка нормативов промежуточной аттестации циклических видов
(Легкая атлетика, Общая физическая подготовка, Плавание)

Критерий оценки	Оценка техники двигательных действий			Время прохождения дистанции, %		
	Грубые ошибки	Значительные ошибки	Незначительные ошибки	Ниже среднего	Средний интервал	Выше среднего
Баллы	0-5	6-10	11-15	0-5	6-10	11-15

Т а б л и ц а 2.5

Оценка нормативов промежуточной аттестации технических видов
(Художественная гимнастика, Специальная медицинская группа)

Критерий оценки	Оценка техники двигательных действий		
	Грубые ошибки	Значительные ошибки	Незначительные ошибки
Баллы	0-10	11-20	21-30

Материалы для промежуточной аттестации для заочной формы обучения

Для заочной формы обучения промежуточная аттестация проводится в виде теста в СДО. Количество вопросов в тесте 30 из 35. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Перечень вопросов к зачету

Для заочной формы обучения

1. Здоровье человека и его составляющие. УК-7.1.1.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека. УК-7.1.1.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье человека. УК-7.1.1.
4. Что такое онтогенез и филогенез? УК-7.1.1.
5. Понятие о целостности организма и его систем. УК-7.1.1.
6. Взаимодействие организма с окружающей средой. УК-7.1.1.
7. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма. УК-7.1.1.
8. Средства физического воспитания в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
9. Классификация физических упражнений в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
10. Методы строго регламентированного упражнения в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
11. Игровой метод в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
12. Соревновательный метод в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
13. Словесные и наглядные методы в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
14. Зоны мощности физических упражнений в избранном виде спорта. УК-7.1.1.
15. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. УК-7.1.1.
16. Неспецифическая адаптация человека и ППФП. УК-7.1.1.
17. Связь общей физической подготовки и ППФП. УК-7.1.1.
18. Развитие физических качеств для ППФП. УК-7.1.1.
19. Система контроля ППФП. УК-7.1.1.
20. Работоспособность обучающегося в режиме учебного дня. УК-7.2.1.
21. Работоспособность обучающегося в режиме учебной недели. УК-7.2.1.
22. Изменение психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии. УК-7.2.1.
23. Роль физической культуры в снятии утомления. УК-7.2.1.
24. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу. УК-7.2.1.
25. Основные физические качества человека. УК-7.2.1.
26. Физические упражнения для воспитания качества силы в избранном виде спорта. УК-7.2.1.
27. Физические упражнения воспитания качества быстроты в избранном виде спорта. УК-7.2.1.

28. Физические упражнения для воспитания качества ловкости в избранном виде спорта. УК-7.2.1.
29. Физические упражнения для воспитания качества выносливости в избранном виде спорта. УК-7.2.1.
30. Физические упражнения для воспитания качества гибкости в избранном виде спорта. УК-7.2.1.
31. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности. УК-7.3.1.
32. Организация режима труда и отдыха. УК-7.3.1.
33. Гигиенические основы физической культуры. УК-7.3.1.
34. Профилактика вредных привычек. УК-7.3.1.
35. Организация режима питания. УК-7.3.1.

Т а б л и ц а 2.6

Пример вопросов теста:

№	Текст вопроса	№	Варианты ответа
Выберите один правильный ответ			
1.	Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо выдерживать интервал не менее чем	1	30 минут
		2	1 час
		3	2 часа
		4	4 часа
2.	В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах	1	до 60 уд./мин
		2	60–89 уд./мин
		3	свыше 89 уд./мин.
		4	59-70 уд./мин.
3.	Важная задача упражнения:	1	сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне за счет активизации восстановительных процессов
		2	добиться рекордных показателей в сдаче нормативов и тестов
		3	увеличить частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, повысить артериальное давление
		4	повысить эмоциональность человека, довести до утомления
4.	Общее количество крови составляет	1	7–8 % массы тела человека
		2	20 % массы тела человека
		3	Более 30 % массы тела человека
5.	Физическая культура это	1	часть общей культуры человечества, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности
		2	организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе
		3	процесс развития совокупности морфологических и функциональных

			свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности
		2	учебный план университета
		3	рабочая программа дисциплины
6.	Основным средством физической культуры являются	1	физические упражнения
		2	здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек, закаливание
		3	занятие в спортивном зале, бассейне, на стадионе
7.	Во время физической нагрузки частота пульса 100–130 уд./мин, это свидетельствует о	1	небольшой интенсивности
		2	средней интенсивности
		3	интенсивности выше средней
		4	предельной нагрузке
8.	Гарвардский степ-тест, помощью которого количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы, был разработан в _____ году	1	1920
		2	1942
		3	1980
		4	1990
9.	Что в переводе с греческого означает «скелет» (<i>skeleton</i>)	1	высохший, высушенный
		2	костный
		3	движение
		4	суставной
10.	В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно	1	120/80 мм рт. ст.
		2	110/60 мм.рт.ст.
		3	130/90 мм.рт.ст.
		4	90/60 мм.рт.ст.

3. Описание показателей и критериев оценивания индикаторов достижения компетенций, описание шкал оценивания

Показатель оценивания – описание оцениваемых основных параметров процесса или результата деятельности.

Критерий оценивания – признак, на основании которого проводится оценка по показателю.

Шкала оценивания – порядок преобразования оцениваемых параметров процесса или результата деятельности в баллы.

Показатели, критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля приведены в таблицах 3.1, 3.2.

Т а б л и ц а 3.1

Для очной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Модуль 1				
1.	Реферат (темы № 1-7)	Полнота раскрытия темы	Тема раскрыта полностью	15
			Тема раскрыта частично	1-14
			Тема не раскрыта	0
		Оформление реферата в соответствии с рекомендациями	Соответствуют	10
			Не соответствуют	0
Итого максимальное количество баллов за реферат				25
2.	Нормативы отделений № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 3 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	5
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				25
3.	Методико-практическое задание № 1	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20
ИТОГО максимальное количество баллов за Модуль 1				70
Модуль 2				
4.	Реферат (темы № 8-15)	Полнота раскрытия темы	Тема раскрыта полностью	15
			Тема раскрыта частично	1-14
			Тема не раскрыта	0
		Оформление	Соответствуют	10

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
		реферата в соответствии с рекомендациями	Не соответствуют	0
Итого максимальное количество баллов за реферат				25
5.	Нормативы отделений № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 3 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	5
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				25
6.	Методико-практическое задание № 2	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20
ИТОГО максимальное количество баллов за Модуль 2				70
Модуль 3				
7.	Реферат (темы № 16-20)	Полнота раскрытия темы	Тема раскрыта полностью	15
			Тема раскрыта частично	1-14
			Тема не раскрыта	0
		Оформление реферата в соответствии с рекомендациями	Соответствуют	10
			Не соответствуют	0
Итого максимальное количество баллов за реферат				25
8.	Нормативы отделений № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	5
			Не выполнен	0

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			Норматив № 3 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	5
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				25
9.	Методико-практическое № 3	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20
ИТОГО максимальное количество баллов за Модуль 3				70
Модуль 4				
10.	Реферат (темы № 21-32)	Полнота раскрытия темы	Тема раскрыта полностью	15
			Тема раскрыта частично	1-14
			Тема не раскрыта	0
		Оформление реферата в соответствии с рекомендациями	Соответствуют	10
			Не соответствуют	0
Итого максимальное количество баллов за реферат				25
10.	Нормативы отделений № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 3 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	5
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				25

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
7.	Методико-практическое задание № 4	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20
ИТОГО максимальное количество баллов за Модуль 4				70
Модуль 5				
1.	Реферат (темы № 33-37)	Полнота раскрытия темы	Тема раскрыта полностью	15
			Тема раскрыта частично	1-14
			Тема не раскрыта	0
		Оформление реферата в соответствии с рекомендациями	Соответствуют	10
			Не соответствуют	0
Итого максимальное количество баллов за реферат				25
8.	Нормативы отделений № 1-5	Выполнение норматива	Норматив № 1 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 2 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 3 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 4 выполнен	5
			Не выполнен	0
			Норматив № 5 выполнен	5
			Не выполнен	0
Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				25
9.	Методико-практическое задание № 5	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	20
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				20
ИТОГО максимальное количество баллов за Модуль 5				70

Т а б л и ц а 3.2

Для заочной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	Методико-практическое задание № 1-5	Правильность выполнения методико-практического задания	Выполнено без ошибок	14
			Выполнено с незначительными замечаниями	10
			Не выполнено	0
Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				14
Итого максимальное количество баллов за пять методико-практических заданий				70
ИТОГО максимальное количество баллов				70

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Процедура оценивания индикаторов достижения компетенций представлена в таблицах 4.1, 4.2.

Формирование рейтинговой оценки по дисциплине

Т а б л и ц а 4.1 Для очной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
Для модулей 1-5			
1. Текущий контроль успеваемости	Реферат Нормативы Методико-практическое задание	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.1 Допуск к зачету ≥ 50 баллов
2. Промежуточная аттестация	Норматив для промежуточной аттестации	30	– Набрано баллов за норматив* – 25...30 баллов; – набрано баллов за норматив – 20...24 балла; – набрано баллов за норматив – 11...19 баллов; – набрано баллов за норматив – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)		

* Количество баллов за норматив определяется в соответствии с таблицами 2.3, 2.4, 2.5

Т а б л и ц а 4.2 Для заочной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости	Методико-практическое задание	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.2 Допуск к зачету/экзамену ≥ 50 баллов
2. Промежуточная аттестация	Тест	30	<ul style="list-style-type: none"> - Набрано баллов за тест – 25...30 баллов; - набрано баллов за тест – 20...24 балла; - набрано баллов за тест – 11...19 баллов; - набрано баллов за тест – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)		

Разработчик оценочных материалов,
доцент
29 марта 2023 г.

В.А. Куванов