

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 Семестр

Раздел 1 Теоретический

1.1 Контроль по итогам (КИ) - 8 Неделя

**Контрольные измерительные материалы и система оценивания раздела «Теоретический»
дисциплины «Физическая культура» 1 курс.**

Перечень контрольных вопросов

**теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»
(наименование дисциплины)**

1 курс.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
6. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Критерии оценки:

По теоретическому разделу проводится собеседование по 1 вопросу из приведенного выше перечня тем, экспертная оценка преподавателя определяет уровень знаний студента по 20 балльной шкале.

20 баллов	от 16 баллов до 19 баллов	от 12 баллов до 15	1-11 баллов	0 баллов
Логически последовательный и исчерпывающий ответ на вопрос	Ответ с некоторыми неточностями и некритическими	Удовлетворительный ответ с серьезными ошибками и недостатками	Незнание вопроса	Полное незнание вопроса

	пробелами и замечаниями			
--	----------------------------	--	--	--

Раздел 2 Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)

2.1 Контроль по итогам (КИ) - 15 Неделя

Контрольные измерительные материалы и система оценивания раздела «Контрольный» дисциплины «Физическая культура»

На основе перечня контрольных нормативов оценивается уровень общей физической подготовленности студентов.

Перечень контрольных нормативов

по дисциплине *Физическая культура*
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м/сек	M	>14.6	14.6	14.4	14.2	14.0	13,8	13.6	13.4	13.2	<13.2
	Ж	>18.7	18.7	18.3	17.8	17.3	16,9	16.5	16.1	15.7	<15.7
Тест на общую выносливость – бег3000м (мин.,сек)	M	>14.00	14.00	13.40	13.30	13.15	13.00	12.40	12.20	12.00	<12.00
Тест на общую выносливость – бег 2000м(мин.,сек.)	Ж	>12.15	12.15	12.00	11.40	11.20	11.00	10.45	10.30	10.15	<10.15
Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине(кол-во раз)	M	<6	7	8	9	10	11	12	13	15	>15
Тест на силовую подготовленность – поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены(кол-во раз)	Ж	<25	25	30	35	40	45	50	55	60	>60

Прием контрольных нормативов осуществляется с учетом возможностей материально-технической базы кафедры, подготовленности студентов, допустимых погодных условий. В случае необходимости контрольные нормативы могут быть заменены на дополнительные. Примеры некоторых из возможных дополнительных контрольных нормативов общей физической подготовленности указаны в приведенной ниже таблице.

Перечень дополнительных примерных контрольных нормативов

по дисциплине «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз (перекладина на высоте 90 см)	Ж	2	4	5	6	8	10	12	14	16	18
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	М	<4	4	5	6	7	8	10	12	13	15
Прыжок в длину с места, см	М	<191	191	197	203	209	215	221	227	233	240
	Ж	<144	144	150	156	162	168	174	180	185	190
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	М	-3	-2	-1	0	+1	+2	+4	+7	+10	+13
	Ж	-2	-1	0	+1	+2	+4	+6	+8	+11	+16

Критерии оценки:

Итоговая оценка **контрольного раздела** дисциплины «Физическая культура» выставляется по сумме баллов выполнения контрольных нормативов по 30 балльной шкале.

4 Семестр

Раздел 1 Теоретический

1.1 Контроль по итогам (КИ) - 8 Неделя

**Контрольные измерительные материалы и система оценивания раздела «Теоретический»
дисциплины «Физическая культура» 2 курс.**

Перечень контрольных вопросов

**теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»
(наименование дисциплины)**

2 курс.

- Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- Техника безопасности при занятиях спортом и профилактика травматизма.
- Массовый спорт. Его цели и задачи.
- Спорт высших достижений.
- Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
- Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта
- Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

Критерии оценки:

По теоретическому разделу проводится собеседование по 1 вопросу из приведенного выше перечня тем, экспертная оценка преподавателя определяет уровень знаний студента по 20 балльной шкале.

20 баллов	от 16 баллов до 19 баллов	от 12 баллов до 15	1-11 баллов	0 баллов
Логически последовательный и исчерпывающий ответ на вопрос	Ответ с некоторыми неточностями и некритическими пробелами и замечаниями	Удовлетворительный ответ с серьезными ошибками и недостатками	Незнание вопроса	Полное незнание вопроса

Раздел 2 Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)

2.1 Контроль по итогам (КИ) - 15 Неделя

Контрольные измерительные материалы и система оценивания раздела «Контрольный» дисциплины «Физическая культура»

На основе перечня контрольных нормативов оценивается уровень общей физической подготовленности студентов.

Перечень контрольных нормативов

по дисциплине «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м/сек	M	>14.6	14.6	14.4	14.2	14.0	13,8	13.6	13.4	13.2	<13.2
	Ж	>18.7	18.7	18.3	17.8	17.3	16,9	16.5	16.1	15.7	<15.7
Тест на общую выносливость – бег3000м (мин.,сек)	M	>14.00	14.00	13.40	13.30	13.15	13.00	12.40	12.20	12.00	<12.00
Тест на общую выносливость – бег 2000м(мин.,сек.)	Ж	>12.15	12.15	12.00	11.40	11.20	11.00	10.45	10.30	10.15	<10.15
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине(кол-во раз)	M	<6	7	8	9	10	11	12	13	15	>15
Тест на силовую подготовленность-поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены(кол-во раз)	Ж	<25	25	30	35	40	45	50	55	60	>60

Прием контрольных нормативов осуществляется с учетом возможностей материально-технической базы кафедры, подготовленности студентов, допустимых погодных условий. В случае необходимости контрольные нормативы могут быть заменены на дополнительные. Примеры некоторых из возможных дополнительных контрольных нормативов общей физической подготовленности указаны в приведенной ниже таблице.

Перечень дополнительных примерных контрольных нормативов

по дисциплине «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз (перекладина на высоте 90 см)	Ж	2	4	5	6	8	10	12	14	16	18
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	М	<4	4	5	6	7	8	10	12	13	15
Прыжок в длину с места, см	М	<191	191	197	203	209	215	221	227	233	240
	Ж	<144	144	150	156	162	168	174	180	185	190
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	М	-3	-2	-1	0	+1	+2	+4	+7	+10	+13
	Ж	-2	-1	0	+1	+2	+4	+6	+8	+11	+16

Критерии оценки:

Итоговая оценка **контрольного раздела** дисциплины «Физическая культура» выставляется по сумме баллов выполнения контрольных нормативов по 30 балльной шкале.

2 Семестр

Зачет

Итоговый контроль дисциплины «Физическая культура» 1 курс.

Итоговый контроль дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством собеседования по теоретическим вопросам второй половины семестра (с оценкой по 20 балльной шкале) и сдачи зачетных контрольных нормативов (с оценкой по 30 балльной шкале).

Перечень контрольных вопросов итогового контроля дисциплины *«Физическая культура»* (наименование дисциплины)

1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
2. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамиичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания.
3. Техника безопасности занятий физической культурой.
4. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Критерии оценки:

По теоретическим вопросам итогового контроля проводится собеседование по 1 вопросу из приведенного выше перечня тем, экспертная оценка преподавателя определяет уровень знаний студента по 20 балльной шкале.

20 баллов	от 16 баллов до 19 баллов	от 12 баллов до 15	1-11 баллов	0 баллов
Логически последовательный и исчерпывающий ответ на вопрос	Ответ с некоторыми неточностями и некритическими пробелами и замечаниями	Удовлетворительный ответ с серьезными ошибками и недостатками	Незнание вопроса	Полное незнание вопроса

Перечень контрольных нормативов итогового контроля
 по дисциплине *Физическая культура*
 (наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м/сек	M	>14.6	14.6	14.4	14.2	14.0	13,8	13.6	13.4	13.2	<13.2
	Ж	>18.7	18.7	18.3	17.8	17.3	16,9	16.5	16.1	15.7	<15.7
Тест на общую выносливость – бег3000м (мин.,сек)	M	>14.00	14.00	13.40	13.30	13.15	13.00	12.40	12.20	12.00	<12.00
Тест на общую выносливость – бег 2000м(мин.,сек.)	Ж	>12.15	12.15	12.00	11.40	11.20	11.00	10.45	10.30	10.15	<10.15
Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине(кол-во раз)	M	<6	7	8	9	10	11	12	13	15	>15
Тест на силовую подготовленность – поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены(кол-во раз)	Ж	<25	25	30	35	40	45	50	55	60	>60

Прием контрольных нормативов осуществляется с учетом возможностей материально-технической базы кафедры, подготовленности студентов, допустимых погодных условий. В случае необходимости контрольные нормативы могут быть заменены на дополнительные. Примеры некоторых из возможных дополнительных контрольных нормативов общей физической подготовленности указаны в приведенной ниже таблице.

Перечень дополнительных примерных контрольных нормативов

по дисциплине «*Физическая культура*»
 (наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз (перекладина на высоте 90 см)	Ж	2	4	5	6	8	10	12	14	16	18
Сгибание и разгибание рук в	M	<4	4	5	6	7	8	10	12	13	15

упоре на брусьях, кол-во раз											
Прыжок в длину с места, см	М	<191	191	197	203	209	215	221	227	233	240
	Ж	<144	144	150	156	162	168	174	180	185	190
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	М	-3	-2	-1	0	+1	+2	+4	+7	+10	+13
	Ж	-2	-1	0	+1	+2	+4	+6	+8	+11	+16

Критерии оценки:

По результатам сдачи 3-х контрольных нормативов выставляется суммарная оценка по 30 балльной шкале (минимальная положительная оценка 18 баллов, в случае недостаточного количества суммарных баллов могут быть сданы дополнительные контрольные нормативы). В случае уже имеющихся положительных результатов выполнения студентом тестов раздела «Контрольный» данные результаты пересчитываются преподавателем без повторной сдачи тестов.

Оценка итогового контроля по дисциплине «Физическая культура» (1 курс) осуществляется по 50-балльной шкале и складывается из оценки по результатам собеседования по теоретическим вопросам (20 балльная шкала) и оценки по результатам сдачи контрольных нормативов (30 балльная шкала). Итоговый контроль оценивается от минимальной положительной оценки в 30 баллов до максимальной в 50 баллов. Значения ниже 30 баллов соответствуют «не зачленено».

4 Семестр

Зачет

Итоговый контроль дисциплины «Физическая культура» 2 курс.

Итоговый контроль дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством собеседования по теоретическим вопросам второй половины семестра (с оценкой по 20 балльной шкале) и сдачи зачетных контрольных нормативов (с оценкой по 30 балльной шкале).

Перечень контрольных вопросов итогового контроля

дисциплины «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
- 4.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм,функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
5. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Критерии оценки:

По теоретическим вопросам итогового контроля проводится собеседование по 1 вопросу из приведенного выше перечня тем, экспертная оценка преподавателя определяет уровень знаний студента по 20 балльной шкале.

20 баллов	от 16 баллов до 19 баллов	от 12 баллов до 15	1-11 баллов	0 баллов
Логически последовательный и исчерпывающий ответ на вопрос	Ответ с некоторыми неточностями и некритическими проблами и замечаниями	Удовлетворительный ответ с серьезными ошибками и недостатками	Незнание вопроса	Полное незнание вопроса

Перечень контрольных нормативов итогового контроля

по дисциплине *Физическая культура*
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м/сек	М	>14.6	14.6	14.4	14.2	14.0	13,8	13.6	13.4	13.2	<13.2
	Ж	>18.7	18.7	18.3	17.8	17.3	16,9	16.5	16.1	15.7	<15.7
Тест на общую выносливость – бег 3000м (мин.,сек)	М	>14.00	14.00	13.40	13.30	13.15	13.00	12.40	12.20	12.00	<12.00
Тест на общую выносливость – бег 2000м(мин.,сек.)	Ж	>12.15	12.15	12.00	11.40	11.20	11.00	10.45	10.30	10.15	<10.15
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине(кол-во раз)	М	<6	7	8	9	10	11	12	13	15	>15
Тест на силовую подготовленность-	Ж	<25	25	30	35	40	45	50	55	60	>60

поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены(кол-во раз)											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием контрольных нормативов осуществляется с учетом возможностей материально-технической базы кафедры, подготовленности студентов, допустимых погодных условий. В случае необходимости контрольные нормативы могут быть заменены на дополнительные. Примеры некоторых из возможных дополнительных контрольных нормативов общей физической подготовленности указаны в приведенной ниже таблице.

Перечень дополнительных примерных контрольных нормативов

по дисциплине «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Норматив	Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз (перекладина на высоте 90 см)	Ж	2	4	5	6	8	10	12	14	16	18
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	М	<4	4	5	6	7	8	10	12	13	15
Прыжок в длину с места, см	М	<191	191	197	203	209	215	221	227	233	240
	Ж	<144	144	150	156	162	168	174	180	185	190
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	М	-3	-2	-1	0	+1	+2	+4	+7	+10	+13
	Ж	-2	-1	0	+1	+2	+4	+6	+8	+11	+16

Критерии оценки:

По результатам сдачи 3-х контрольных нормативов выставляется суммарная оценка по 30 балльной шкале (минимальная положительная оценка 18 баллов, в случае недостаточного количества суммарных баллов могут быть сданы дополнительные контрольные нормативы).

В случае уже имеющихся положительных результатов выполнения студентом тестов раздела «Контрольный» данные результаты пересчитываются преподавателем без повторной сдачи тестов.

Оценка итогового контроля по дисциплине «Физическая культура» (2 курс) осуществляется по 50-балльной шкале и складывается из оценки по результатам собеседования по теоретическим вопросам (20 балльная шкала) и оценки по результатам сдачи контрольных нормативов (30 балльная шкала). Итоговый контроль оценивается от минимальной положительной оценки в 30 баллов до максимальной в 50 баллов. Значения ниже 30 баллов соответствуют «не зачтено».