Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Слесарчик Виктор Валерьевич
Должность: Проректор по учебной работе и стратегическому развитию образовательной деятельности
Дата подписания: 24.10.2025 15:01:54
Уникальный программный ключ:
b5849c67ab30ca0d5f34d5421b7a80ccb87b3ac0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова»
(РГХПУ им. С.Г. Строганова)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Б1.О.14 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 54.03.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»

Профиль подготовки «Реставрация изделий декоративно-прикладного искусства (металл)»

Квалификация выпускника бакалавр

Москва, 2025.

СОСТАВИТЕЛЬ ФОС:

доцент  О.В. Стрижакова

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физического воспитания, протокол от 26.06.2025 г. №11

и.о. зав.кафедрой  О.В. Стрижакова

1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения дисциплины

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни и стиля.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции / индикаторы достижений	***Этапы формирования в процессе освоения дисциплины Физическая культура и спорт***				***Наименование оценочного средства***
	Лекции	***Практические занятия***	***Лабораторные занятия***	***Курсовой проект (работа)***	
УК-7.1	Все разделы	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Доклад, тесты*
УК-7.2	Все разделы	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Тесты психофизической готовности*
УК-7.3	Все разделы	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Тесты психофизической готовности*

2. Показатель оценивания (шкала оценивания)

Дескриптор компетенции	Критерий оценивания			
Результаты освоения	**Зачтено «ОТЛИЧНО» (86-100 баллов)**	**Зачтено «ХОРОШО» (71-85 баллов)**	**Зачтено «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (51-70 баллов)**	**Незачтено: «НЕУДОВЛЕТВОРИ-ТЕЛЬНО»**
	Высокий	**Повышенный**	**Пороговый**	**Недостаточный**
Индикатор знания	Студент знает основные и дополнительные методы, средства ФК, приемов организации занятий по физической культур в группе позволяет обеспечивать полноценную, социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности, максимально возможная выраженность компетенций. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Высокий уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.	Студент знает основные методы, средства физической культуры, приемов организации занятий по физической культуре в группе, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение требований техники безопасности при выполнении конкретных легкоатлетических, гимнастических и игровых упражнений. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.	Студент знает основные методы и средства физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнение конкретных, легкоатлетических и гимнастических упражнений. Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок.	Знания отсутствуют. Студент плохо освоил конкретные технические приемы, позволяющие правильно выполнять упражнения. Не знает требования техники безопасности, предъявляемые к беговым и прыжковым упражнениям, а также к гимнастическим упражнениям.
Индикатор умения	Студент способен сдавать контрольные нормативы по всем видам основной образовательной программы на отличном уровне. Двигательные действия выполняет правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Студент способен сдавать контрольные нормативы по всем видам основной образовательной программы систематически на хорошем уровне, Студент выполняет двигательные действия, они выполняются правильно, но недостаточно легко и четко. Продемонстрированы основные умения с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Студент способен сдать конкретные нормативы по общей физической подготовке на уровне основных требований. Двигательные действия выполняет в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно. Продемонстрированы основные умения с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Умения не сформированы. Двигательные действия не выполнены или выполнены неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки.
Индикатор владения (опытом, навыки)	Студент овладел формой движения: проявляет должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила игры. Самостоятельно ставит и решает задачи. Студент ответственно подошел к выполнению заданий на каждом этапе обучения, систематически посещал все практические занятия, проявил творческую заинтересованность в результатах своей спортивной и физической работы. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Студент владеет двигательными действиями, но наблюдается некоторая скованность движений: учащийся не проявил должной активности, ловкости. Продемонстрированы базовые навыки с некоторыми недочетами. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических задач.	Студент владеет двигательными действиями неуверенно, допускает незначительные ошибки при выполнении. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических задач.	Навыки не сформированы. Студент в основном отсутствовал на занятиях по неуважительной причине, пропустил более 50% занятий, в связи с этим должен ликвидировать задолженность в установленные сроки.

3. Шкала оценивания

Выражение в баллах:	Цифровое выражение	Словесное выражение	Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций
от 86 до 100	5	отлично (зачтено)	Освоен **превосходный** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
от 71 до 85	4	хорошо (зачтено)	Освоен повышенный (**продвинутый)** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
от 51 до 70	3	удовлетворительно (зачтено)	Освоен **пороговый** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
до 50	2	неудовлетворительно (незачтено)	**Не освоен пороговый** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3

4. Перечень оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт

Оценочные средства 2 сей	Оценочные средства 4 сем	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Тестирование психофизической готовности	Тестирование	1	0-12	20
Тестирование психофизической готовности	Доклад-презентация	1	0-18	35
Тестирование психофизической готовности	Тестирование	1	0-13	25
Посещение занятий	Посещение занятий		8	20
Форма промежуточной аттестации - зачет	Форма промежуточной аттестации – зачет		51	100

5. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

Типовые задания для текущего контроля успеваемости.

Тема "Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента"

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ПРИОБРЕТАЕМАЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ТРУДОВОЙ ИЛИ ИНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРЕЗУЕТСЯ

1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям
2) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
3) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
4) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

2. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ЕЕ СЛЕДУЕТ ПОВЫШАТЬ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ

1) объема занятия
2) интенсивности занятия
3) частоты занятий
4) качества занятия

3. ПРИ ОДИНАКОВЫХ ЧАСТОТЕ, ИНТЕНСИВНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН В ПЛАНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) бег
2) плавание
3) гребля
4) эффект не зависит от вида упражнения

4. ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ - ЭТО

1) время, затраченное непосредственно на выполнение физических упражнений
2) время, затраченное непосредственно на разминку
3) отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия
4) пульсовая плотность занятия

5. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ СЛАГАЕМЫМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ

1) рациональное питание
2) закаливание
3) личная и общественная гигиена
4) двигательный режим

6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ

1) учебный предмет в ВУЗе
2) выполнение упражнений

3) процесс совершенствования возможностей человека
4) часть человеческой культуры

7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЦИОНАЛЬНО ПРОВЕДЕННОЙ РАЗМИНКИ СОХРАНЯЕТСЯ
В ТЕЧЕНИИ

1) 10-20 мин
2) 40-60 мин
3) 2-3 часа
4) 3-4 часа

8. УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТОГО ИЛИ ИНОГО ОРГАНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НОСИТ НАЗВАНИЕ

1) гиподинамия
2) гипертрофия
3) атрофия
4) гиператрофия

9. ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ

1) значительное покраснение лица
2) небольшое покраснение
3) очень сильное покраснение
4) никаких видимых изменений

10. СИЛА ИЗМЕРЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

1) спирометра
2) тахометра
3) динамометра
4) барометра

11. МАКСИМАЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ УПРАЖНЕНИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1) скоростно-силовых
2) выносливости
3) ловкости
4) силовых
5) скоростных

12. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

1) скоростных упражнений
2) силовых упражнений
3) упражнений на гибкость
4) упражнений на выносливость

13. ОСНОВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ

1) белки и витамины
2) углеводы и жиры
3) белки и жиры
4) углеводы и минеральные элементы

14. ОСНОВУ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОСТАВЛЯЮТ

1) двигательные автоматизмы
2) сила, быстрота, выносливость
3) гибкость и координированность
4) физические качества и умения

15. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ КАЧЕСТВА

1) скоростные
2) силовые
3) выносливость
4) ловкость

16. ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ

1) привычка к определенным позам
2) слабость мышц
3) отсутствие движений во время практических занятий по физвоспитанию
4) ношение сумки, портфеля на одном плече

17. ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ

1) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
2) пружинные характеристики позвоночника и стоп
3) силуэт человека
4) привычная поза человека в вертикальном положении

18. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ

1) занятия, во время которого выполняются физические упражнения
2) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
3) часть человеческой культуры
4) результат совершенствования способностей людей

19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОРИЕНТИРОВАНА НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1) двигательных действий
2) природных физических свойств человека
3) физических и волевых качеств людей
4) работоспособность человека

20. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ ПРИЗНАКОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ

1) процесс воспитания физических качеств
2) физическое развитие людей
3) обучение двигательным действиям
4) выполнение физических упражнений

Ключи.

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	**4**	8	**1**	15	**3**
2	**1**	9	**2**	16	**2**
3	**4**	10	**3**	17	**4**

4	**2**	11	**4**	18	**3**
5	**4**	12	**2**	19	**2**
6	**4**	13	**3**	20	**4**
7	**3**	14	**4**		

Тема "Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания"

1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА АКТИВНЫЕ, ПАССИВНЫЕ И ПИХОРЕГУЛИРУЮЩИЕ. К АКТИВНЫМ ОТНОСЯТСЯ

1) элементы спорта и спортивной подготовки
2) массаж
3) мануальная терапия
4) мышечная релаксация

2. ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ СОГРЕВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННОЙ ОБЛАСТИ (ГОРЯЧИЙ ДУШ, ВАННЫ, РАЗОГРЕВАЮЩИЕ МАЗИ), МАССАЖ МЕСТА ПОВРЕЖДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ

1) 1-2 ч
2) 6-12 ч
3) 24-48 ч
4) 72-100 ч

3. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

1) упражнений на выносливость
2) скоростных упражнений
3) силовых упражнений
4) упражнений на гибкость

4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕШАЮТСЯ НА ОСНОВЕ

1) обеспечения полноценного физического развития
2) совершенствования телосложения
3) закаливания и физиотерапевтических процедур
4) формирования двигательных навыков и умений

5. ПОД ЗДОРОВЬЕМ ПОНИМАЮТ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ПРИ КОТОРОМ

1) его органы и системы работают эффективно и экономно
2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
4) наблюдается все вышеперечисленное

6. ИЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛИЦАМ СТРАДАЮЩИМ ОЖИРЕНИЕМ, НЕ ПОКАЗАНЫ

1) бег

2) плавание
3) езда на велосипеде
4) спортивная ходьба

7. ПОД ЗАКАЛИВАНИЕМ ПОНИМАЕТСЯ:

1) использование солнца, воздуха и воды
2) приспособление организма к воздействиям внешней среды
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
4) купание в холодной воде и хождение босиком

8. К ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ К ВЫПОЛНЕНИЮ АКТИВНЫХ И ПАССИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ ОТНОСИТСЯ

1) повреждение менисков
2) гемофелия
3) остеопороз костей
4) все ответы верны

9. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУСЛОВЛЕНО

1) образом жизни
2) уровнем здравоохранения
3) отсутствием болезней
4) резервными возможностями организма

10. ПЕРВОЙ СТУПЕНЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЛИВАНИЕ

1) водой
2) воздухом
3) солнцем
4) холодом

11. У 20-ЛЕТНЕГО СТУДЕНТА ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) В ПОКОЕ 90 УД/ МИН. ЭТО ПРИЗНАК

1) нормальной **ЧСС**
2) ускоренной **ЧСС**
3) брадикардии
4) тахикордии

12. СТОЙКОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВЕ ЯВЛЯЕТСЯ

1) атрофией
2) миалгией
3) острым мышечным спазмом
4) контрактурой

13. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИПЕРТРОФИЯ МИОКАРДА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ НЕТРЕНИРОВАННЫМ

1) меньше
2) такая же
3) больше
4) не связана с фактором тренированности

14. ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НЕАДЕКВАТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПЕРИОДИЧЕСКИ ВОЗНИКАЮТ ОСТРЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В РЯДЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.НАИБОЛЕЕ УСТОЙЧИВА

1) пищеварительная система
2) мочевыделительная система
3) система крови
4) нервно-мышечный аппарат

15. ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ ВОЗНИКАЕТ ГЛАВНЫМ ОБРОЗОМ У ЛИЦ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ВИДАХ СПОРТА:

1) требующих выносливости
2) требующих проявлений скоростно-силовых качеств
3) зимних
4) водных

16. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ- ЭТО СПОСОБ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА

1) развитие физических качеств людей
2) поддержание высокой работоспособности людей
3) сохранение и улучшение здоровья людей
4) подготовку к профессиональной деятельности

17. ОПТИМАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (В НЕДЕЛЮ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

1) 2 - 3 часа
2) 4 - 6 часов
3) 7 - 9 часов
4) 10-12 часов

18. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

1) вдохом через нос и выдохом ртом
2) более продолжительным вдохом
3) более продолжительным выдохом
4) соотношение продолжительности вдоха и выдоха значение не имеет

19. ОСНОВНЫМ СПЕЦКФИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

1) физические упражнения
2) закаливание
3) солнечная радиация
4) соблюдение режима дня

20.ПРИ КАКОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ МЫШЦ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ МАКСИМАЛЬНО

1) при уступающем
2) при удерживающем
3) при преодолевающем
4) при статическом

Ключи

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	**1**	8	**3**	15	**1**
2	**3**	9	**1**	16	**3**
3	**3**	10	**2**	17	**2**
4	**1**	11	**2**	18	**3**
5	**4**	12	**4**	19	**1**
6	**1**	13	**3**	20	**1**
7	**2**	14	**3**		

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ НА ДОПОЛНЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕ

1) «Здоровье» – это состояние полного……, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие……

2) Критерии здоровья – это такие ……., по которым оценивается здоровье.

3) Различают критериальные показатели здоровья населения, или общественного здоровья, и показатели здоровья …….

4) Основным признаком здоровья индивидуума является высокая ……..организма к изменяющимся условиям ……..среды.

5) Сохранение известного постоянства внутренней среды в организме называется…….

6) Оценка физического развития человека производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и …….проб.

7) Психическое здоровье обуславливает нормально протекающие …….. высшей нервной…….

8) Гигиена – это…….о сохранении и укреплении ……населения.

9) Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья - это……между организмом и внешней……..

10) Постоянные тренировки способствуют нормализации…….веществ: в организме……..увеличиваются запасы……, что ведет к повышению работоспособности.

11) Движение – незаменимое…….жизнедеятельности……

12) Зарядка – важнее……..средство, которое способствует более быстрому……. организма в трудовой день студента.

13) Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрейшее восстановление, являются рациональный…….режим, сбалансированное……., закаливание.

14) Закаливание – это система…….мероприятий, направленных на повышение устойчивости……к неблагоприятным воздействиям различных факторов.

15) Специфический эффект закаливания – это повышение…….. организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием…….. процедур.

16) Под влиянием ультрафиолетовых (солнечных) лучей повышается …… центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность……внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин…….

17) При закаливании водой основным закаливающим фактором является……..…..воды, а не…… водной процедуры.

18) При закаливании водой необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем ……..должно быть ее…….с телом.

19) «Физическая культура» - часть общей культуры общества и личности, социальная деятельность, направленная на укрепление……..и физическое ……, совершенствование двигательных ……. и всего того, что необходимо для этой деятельности, а также ее результата.

20) В собственном значении «Спорт» – исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют ……., а продуктом этой деятельности являются ……соревнования, результаты.

21) «Спортивная подготовка» - это ……мероприятий, обеспечивающий высокий уровень ……к соревнованиям и максимальное проявление возможностей спортсмена в момент главных…….

22) «Физическое воспитание» – это часть физической ……., организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействие гармоничному…….личности.

23) Цель системы физического воспитания заключается в……совершенствовании и содействии гармоничному развитию ……..людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в ……..

24) Временное снижение работоспособности человека называется……..

25) Потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени называется…….

26) Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется ……..человека.

27) Привычная поза непринужденно стоящего человека – это…….

28) Наука о здоровье человека называется ……

29) Основной задачей физической……является развитие физических…….- силы, быстроты,…….., ловкости, гибкости.

30) Целью физического воспитания студентов является формирование физической ……личности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА К ТЕСТОВОМУ ЗАДАНИЮ НА ДОПОЛНЕНИЕ

1) физического; болезней
2) показатели
3) индивидуума
4) приспособляемость; внешней
5) гомеостазисом
6) функциональных
7) процессы; деятельности
8) наука; здоровья
9) равновесие; средой
10) обмена; углеводов
11) условие; организма
12) оздоровительное; врабатыванию
13) суточный; питания
14) гигиенических; организма
15) устойчивости; закаливающих
16) тонус; желез; Д
17) температура; продолжительность
18) короче; соприкосновение
19) здоровья; развитие; способностей
20) соревнования; победители; спортивные
21) комплекс; готовности; соревнований
22) культуры; развитию
23) физическим; личности; обществе
24) утомлением
25) работоспособностью
26) силой
27) осанка
28) валеологией
29) подготовки; качеств; выносливости
30) культуры

ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

1. Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) низкий старт (бег 100м) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции 4) финиш	А) стартовые ускорения с максимальной работой рук Б) вынос маховой ноги вперед В) выпрямление туловища, активная работа рук Г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса Д) бег в положении наклона туловища вперед
Ответы	

2. Установите соответствие

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) сохранение энергетического баланса 2) сохранение нормального веса тела	А) работа внутренних органов Б) физическая работа В) умственная работа Г) поддержание постоянной температуры тела Д) увеличение расхода энергии за счет повышения двигательной активности Е) соблюдение режима питания
Ответы	

3. Установите соответствие

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) тренировка сердечной мышцы 2) приведение в норму кровяного давления 3) расширение кровеносных сосудов	А) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе; Б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности; В) увеличение объема и интенсивности физических упражнений Г) прием витаминов и пищевых добавок Д) отказ от вредных привычек

4. Установите соответствие

ЭФФЕКТЫ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

1) увеличение окружности грудной клетки 2) увеличение разницы окружности грудной клетки при вдохе и выдохе 3) расширение бронхов	А) применять физические упражнения с усиленным дыханием Б) применять физические упражнения из определенного исходного положения (наклон туловища вперед, лежа на спине) В) проводить занятия на свежем воздухе с акцентом на циклические виды спорта (лыжи, коньки, велосипед, гребля) Г) активно применять весь комплекс упражнений для развития одного из основных физических качеств – выносливость Д) выполнять дыхательные упражнения с сопротивлением в бассейне Е) применять дыхательную гимнастику по методу Бутейко

5. Установите соответствие

ЗАДАЧИ	**СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**
1) увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту 2) добиться максимальной величины минутного объема крови 3) улучшение легочной вентиляции	А) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (ЧСС) Б) применять циклические упражнения в больших объемах и малой интенсивности В) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи) Г) проводить занятия на выносливость в горной местности

6. Установите соответствие

ЭФФЕКТЫ	**ДЕЙСТВИЕ**
1) накопление продуктов распада 2) выведение продуктов распада	А) нерегулярные занятия физическими упражнениями Б) не прекращать заниматься физическими упражнениями В) выполнять физические упражнения большого объема и интенсивности Г) прекратить полностью заниматься физическими упражнениями

7. Установите соответствие

ЭФФЕКТЫ	**ДЕЙСТВИЕ**
1) улучшение самочувствия занимающихся физическими упражнениями 2) улучшение тренированности 3) уменьшение времени перехода от состояния сна к бодрствованию	А) режим труда и отдыха Б) сон 7-8 часов В) регулярные занятия физическими упражнениями (беговыми) Г) гигиеническая гимнастика Д) постепенное увеличение на занятиях объема и интенсивности физических упражнений

8. Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	**ЭФФЕКТЫ**
1) проведение активной общей разминка 2) тактически правильно построенный бег на той или иной дистанции 3) снижение темпа прохождения дистанции 4) строгое выполнение графика пробегания дистанции 5) интенсивное выполнение дыхательных упражнений	А) несоответствие врабатываемости функции дыхания и кровообращения Б) состояние «мертвая точка» В) состояние «второе дыхание»

9. Установите соответствие

ЗАДАЧА	**СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**
1) снижение утомления 2) увеличение работоспособности	А) достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма Б) увеличить содержание гемоглобина в крови В) уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты) Г) активно проводить мероприятия по закаливанию организма Д) регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта
Ответы	

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1	1 (Б); 2 (Д); 3 (В, А); 4 (Г)
2	1 (А, Б, В); 2 (Г, Д, Е)
3	1 (А, Д); 2 (Б, Г); 3 (В)
4	1 (А, Б); 2 (Г, Д); 3 (Б, Е)
5	1 (Е, В); 2 (А); 3 (Б)
6	1 (А); 2 (А, В, Г)
7	1 (А, Б); 2 (Б, Е); 3 (Г)
8	1 (А, Д); 2 (Б, Г); 3 (В)
9	1 (А, Б, В); 2 (Г, Д)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

1. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМОВ В МАССАЖЕ

1) выжимание
2) растирание
3) ударные приемы
4) разминание
5) активные и пассивные движения с сопротивлением
6) поглаживание
7) встряхивание

2. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ

1) постепенность и последовательность
2) систематичность
3) учет индивидуальных особенностей

3. РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСВОЕНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ПРОЦЕДУР ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ

1) купание
2) обливание
3) обтирание
4) душ

4. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СЛЕДУЮЩИХ ФУНКЦИЙ, ПРИСУЩИХ СПОРТУ

1) соревновательная
2) познавательная
3) экономическая
4) оздоровительная
5) интегральная
6) зрелищная
7) воспитательная

5. РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ПРОЦЕССА РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1) снижение работоспособности
2) врабатываемость
3) устойчивое состояние

6. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1) упражнения на развитие гибкости
2) на развитие мышц брюшного пресса
3) на формирование поз тела и походки
4) на развитие мышечно-суставной чувствительности

7. РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ПРИМЕНЕНИЯ ПЯТЬ РАЗДЕЛОВ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1) тактическая подготовка
2) теоретическая
3) физическая
4) техническая
5) психологическая

8. РАССТАВЬТЕ ЗОНЫ МОЩНОСТИ (НАЧИНАЯ С НАИМЕНЬШЕГО ВРЕМЕНИ) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОТЫ ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОМ ХАРАКТЕРЕ РАБОТЫ

1) зона максимальной мощности
2) большой мощности
3) умеренной
4) субмаксимальной

9. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
3) ознакомление, первоначальное разучивание движения

10. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1) основная часть
2) вводная
3) заключительная
4) подготовительная

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1	6; 1; 4; 2; 5; 3; 7
2	4; 3; 5; 6; 2; 7; 1
3	3; 2; 4; 1
4	1; 7; 4; 2; 5; 6; 3
5	2; 3; 1
6	4; 2; 1; 3
7	3; 4; 1; 5; 2
8	1; 4; 2; 3
9	3; 1; 2
10	2; 4; 1; 3

КОМПЛЕКТ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ (вопросов) С ЭТАЛОНАМИ ОТВЕТОВ

Задача № 1. После физической нагрузки студент, имеющий лишний вес тела, почувствовал себя плохо. Выражены колебания числа сердечных сокращений за 10 секунд. Пульс за первые 10 сек. был 12, за вторые – 10, за третьи – 8. Восстановление пульса произошло более чем за 10 минут.

1. На что указывают такие колебания числа сердечных сокращений?
2. От чего зависит частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя?
3. Какой пульс в покое считается ритмичным?
4. Каким образом можно подсчитать пульс?
5. Через какое время после физических нагрузок у здорового человека пульс приходит в исходное состояние?

Эталон ответа.

1) Такие колебания указывают на аритмичность и чрезмерность физической нагрузки для данного студента.

2) Частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение), с возрастом оно уменьшается.

3) Пульс считается ритмичным, если количество ударов за 10 сек. не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период времени.

4) Пульс подсчитывается на лучевой, височной или сонной артерии в области сердечного толчка.

5) Пульс приходит в исходное состояние через 5 – 10 минут.

Задача № 2. Во время проведения соревнований в циклических видах спорта (марафонский бег, спортивная ходьба) в жаркую и влажную погоду спортсмен начал ощущать усталость, головную боль. Затем возникло головокружение, слабость, боли в ногах и спине. Позднее появился шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение. Артериальное давление снижено.

1. Каков Ваш предварительный диагноз?
2. Вследствие чего возникло данное состояние?
3. Каковы Ваши действия при оказании первой медицинской помощи?
4. Что необходимо предпринять при резком снижении давления?
5. Как Вы поступите при выраженном нарушении дыхания у спортсмена?

Эталон ответа.

1) Тепловой удар.

2) Состояние возникло в результате воздействия высокой температуры воздуха.

3) Пострадавшего немедленно перенести в прохладное место, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Положить холод на голову, в область сердца и паховую область. Обильно напоить прохладной водой.

4) Если артериальное давление снижено, необходимо дать спортсмену пантокрин, женьшень либо кардиамин.

5) При нарушении дыхания необходимо сделать искусственное дыхание.

Задача № 3. При неправильном закаливании водой на начальном этапе охлаждение организма студента продолжалось слишком долго. Кровеносные сосуды кожи расширены, движение крови в них замедлилось, начался застой крови и появился вторичный озноб.

1. На что указывают эти явления?
2. Какая фаза закаливания водой наступила?
3. Что происходит при второй фазе кожной реакции?
4. Какие действия необходимо предпринять?
5. Что является основным закаливающим фактором при закаливании водой?

Эталон ответа.

1) Организм начинает терять большое количество тепла.

2) Наступила третья фаза.

3) При второй фазе наступает момент расширения сосудов и появляется чувство приятного тепла.

4) Необходимо прекратить водную процедуру и согреться, сделав несколько энергичных движений.

5) Основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры.

Задача № 4. При повторном методе тренировки футболистов общее время выполнения нагрузки находится в пределах 15-20 минут, интервально-серийный метод по времени достигает 30-35 минут. На основании учебно-тренировочной деятельности были установлены компоненты нагрузок скоростно-силовой направленности футболистов.

1. Какова интенсивность однократного выполнения тренировочного занятия и частота сердечных сокращений занимающихся?
2. Сколько по времени однократно выполняются упражнения?
3. Каково максимальное и минимальное количество повторений в одной серии?
4. Сколько раз необходимо повторить количество серий?
5. Какое время отдыха необходимо между повторениями и между сериями?

Эталон ответа.

1) Она близка к максимальной, однако из-за кратковременной работы частота сердечных сокращений не превышает 180 ударов в минуту.

2) Продолжительность однократного выполнения упражнений составляет 5-15 секунд.

3) Максимальное количество повторений в одной серии не превышает 10-ти, а минимальное – два.

4) Количество серий от трех до пяти раз.

5) Время отдыха между повторениями до 100 секунд, а между сериями 5-7 минут.

Задача № 5. На занятиях по физическому воспитанию студент выполняет тестирование в беге на 100 метров. Он очень активно работает ногами и руками, но движения его скованы, длина шага небольшая, на лице страшная гримаса, а результат в итоге низкий и норматив не выполнен.

1. Почему бегун не может показать более высокий результат?
2. Из-за каких факторов проявляется напряженность?
3. В каких формах может проявляться мышечная напряженность?
4. Что необходимо студенту, чтобы овладеть навыками расслабления?
5. Чему мешает нацеленность студента на немедленный результат?

Эталон ответа.

1) Излишне напряженные мышцы- антагонисты не позволяют показать лучший результат.

2) Напряженность проявляется не только из-за неумения расслаблять в беге неработающие в данный момент мышцы, но и из-за различных психологических факторов.

3) Тоническая (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя), скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений), координационная (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений).

4) Необходимо освоить специальные методические приемы.

5) Нацеленность мешает борьбе с координационной напряженностью.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ-ПРЕЗЕНТЦИЙ.

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».
3. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
4. Диапазон ЧСС у здорового человека.
5. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
6. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни. Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
7. Самый весомый фактор, влияющий на здоровье. Дайте свой комментарий.

8. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни.
9. Двигательная активность человека для его здоровья и выносливости.
10. Принципы рационального питания.
12. Роль гигиены и закаливания организма. Особенности закаливания воздухом, водой и солнцем.
13. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
14. Средства физического воспитания.
15. Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.
16. Виды выносливости и особенности их развития.
17. Персональная оздоровительная программа на 20 недель.
18. Первая помощь при травмах.
19. Как оценивается уровень физического развития, физической готовности.
20. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
21. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
22. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
23. Резервы здоровья. Методы оценки.
24. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
25. Психофизическая регуляция организма.

Контрольные вопросы.

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок.
10. Что такое «мышечная релаксация»?
11. Опишите структуру физической культуры личности.
12. Операциональный компонент физической культуры личности.
13. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
14. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
15. Дайте определение понятию «мотивация».
16. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
17. Система мотивов в области физической культуры личности.
18. Что, на Ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
19. Какие системы классификаций видов спорта Вы знаете?
20. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
21. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
22. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
23. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
24. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
25. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного
26. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

27. Дайте описание наиболее интересной для Вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
28. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
29. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте**.**
30. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
31. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
32. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
33. Опишите методику разработки маршрута похода.
34. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
35. Опишите методику раскладки снаряжения.
36. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
37. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
38. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
39. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
40. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

Тесты для оценки физической готовности студентов.

№ п/п	Педагогические тесты (контрольные упражнения)	пол	Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)	ж	>20	21-30	31-40	41-50	51-60
4.	Гибкость. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	ж м	+2 +2	+5 +3	+8 +6	+11 +7	+16 +13
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	130 190	140 200	150 210	160 220	170 230
4.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж м	10 5	20 10	30 15	40 20	50 25
5.	Быстрота реакции. *Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течение 5 с. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.*	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
6.	Бег 100 м. Скоростно-силовая подготовленность	ж м	18.7 14.6	17.9 14.3	17.0 14.0	16.0 13.8	15.7 13.2
7.	Бег 2000 м. Общая выносливость	ж	12.15	11.50	11.20	10.50	10.15
8	Бег 3000 м. Общая выносливость	м	14.30	13.50	13.10	12.35	12.0

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая по 100-балльной шкале, которая выставляется при суммировании баллов, полученных на этапе первой (максимум 20 баллов) и второй (максимум 35 баллов) рубежной аттестации, итоговой рубежной аттестации (максимум 25 баллов), а также баллов, выставляемых за посещаемость (максимум 20 баллов).

1 рубежная аттестация – от 0 до 20 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0- 11	12	13	14	15	16	17	18	19	**20**

2 рубежная аттестация – от 0 до 35 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-17	18-21	22	23-24	25-26	27	28-29	30-32	33	34-**35**

Посещение занятий – 20 баллов.
(Посещение» - 1 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины) плюс 2 балла за активное участие

итоговая рубежная аттестация по дисциплине– от 0 до 25 баллов.

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-12	13-15	16	17	18	19-20	21	22	23	24-**25**

Итого оценка обучающихся по БРА:

Сумма набранных баллов	**до 50**	51-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
Российская оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+
	незачет	***зачтено***								

7. Критерии оценки текущего контроля Теоретической дисциплины

1-ая рубежная аттестация 20 баллов

20-18 баллов выставляется обучающемуся, на вопросы получены правильные ответы (90-100%);

15-17 баллов выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют 85-75%;

12-14 баллов выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют 60 70%;

0-11 баллов выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют 0-55%.

2-ая рубежная аттестация – 35 баллов

Доклад-презентация

Отметка «отлично» (30-35 баллов) за письменную работу ставится, если изложенный в индивидуальном задании (эссе/реферат) материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» (25-29 баллов) ставится, если изложенный в докладе материал:

-характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- эссе/доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме индивидуального задания получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» (18-24 балла) ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» (0-17 баллов) ставится, если:

- индивидуальное задание не сделано (0 баллов);
- студент слабо ориентируется или не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы в полном объеме или они не были правильными.

Итоговая рубежная аттестация – 25 баллов (тестирование/собеседование/ответы на экзаменационные вопросы т.д.)

22 -25 баллов выставляется обучающемуся, если на вопросы получены правильные ответы (90-100%);

18-21 балл выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют- 85-75%;

13-17 баллов выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют -60 70%;

0-11 баллов выставляется обучающемуся, если правильные ответы составляют- 0-55%.

Компоненты компетенций	Признаки уровня и уровни освоения элементов компетенций				
	Дескрипторы	Высокий	Повышенный	Пороговый	**Компоненты не освоены**
Знания Индикаторы компетенций	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения, необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены правильно, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. **Студент демонстрирует высокий уровень соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к 100%, но не менее чем 86%.**	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 90%, но не менее чем на 71%.**	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных задания выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 70%, но не менее чем на 51%.**	Теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов менее чем на 50%.**
Умения Индикаторы компетенций	Студент может применять свои знания и умения в контекстах, представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью				
Личные качества (владение/навыки) Индикаторы компетенций	Студент демонстрирует навыки в области изучения, способен выносить суждения, делать оценки и выводы в области изучения				
	Оценка по дисциплине	**86-100 баллов**	**71-85 баллов**	**51-70 баллов**	**0-50 баллов**
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
		зачтено			**незачтено**

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды учебной деятельности: лекции, самостоятельная работа обучающихся и т.д. Обучение проводится последовательно путем чтения лекций с углублением и закреплением полученных знаний в ходе самостоятельной работы с последующим переводом этих знаний в умения, которые отрабатываются в ходе выполнения индивидуальных заданий.

На лекциях излагаются лишь основные, имеющие принципиальное значение и наиболее трудные для понимания и усвоения вопросы. Остальные знания расширяются и закрепляются студентами в ходе самостоятельной работы и на практических занятиях.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине состоит из следующих видов работы:

- расширения и закрепления теоретического материала, полученного на лекциях, путем подготовки к тестам;
- выполнения различных видов работ для самостоятельной подготовки по разделам курса

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
Лекция	***Конспектирование*** лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4-5 см) для дополнительных записей. Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу ктеме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий и категорий. Остальной материал должен быть записан своими словами. Каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Работа с конспектом является важным видом самостоятельной работы студентов. Он включает обработку конспекта лекций путем систематизации материала, заполнения пропущенных мест, уточнения схем и выделения главных мыслей основного содержания лекции. Для этого используются имеющиеся учебно-методические материалы и другая рекомендованная литература. С целью улучшения усвоения материала требуется просмотреть конспект сразу после занятий, отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. ***Лекция*** – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера с представлением изобразительного материала в презентации. В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену. Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Самостоятельная работа	При самостоятельном изучении и проработке теоретического курса необходимо повторить законспектированный во время лекции материал и дополнить его с учетом рекомендованной литературы. Важной частью самостоятельной работы является чтение основной учебной и дополнительной литературы. Основная функция учебников - ориентировать обучающихся в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены поданной дисциплине. Поиск ответов на вопросы и выполнение заданий для самостоятельной работы позволяет расширить и углубить знания по курсу, применить теоретические знания в решении задач практического содержания, закрепить изученное ранее. Уровень усвоения материала может быть оценен при ответах на контрольные вопросы по соответствующим темам и разделам дисциплины. Внеаудиторная работа подразумевает самостоятельную работу в библиотеках и сети Internet с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, а также для подготовки к различным контрольным мероприятиям. Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиска и приобретения новых знаний, а также выполнения учебных заданий, подготовки к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по созданию доклада-презентации	Для подготовки доклада-презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации в программе Microsoft PowerPoint: 1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться. 2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации). 3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. 4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их. 5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала. 6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер). 7. Проверить визуальное восприятие презентации. К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Практические советы по подготовке презентации: • готовьте отдельно: печатный текст, слайды (10-15), раздаточный материал; • обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; • план сообщения; • краткие выводы из всего сказанного; • список использованных источников. Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчик должен знать и уметь: • сообщать новую информацию; • использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; • дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); • иметь представление о композиционной структуре доклада и др. *Структура выступления.* Вступление должно содержать: • название, сообщение основной идеи; • современную оценку предмета изложения, краткое перечисление

	рассматриваемых вопросов; • живую интересную форму изложения; • акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова»
(РГХПУ им. С.Г. Строганова)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Б1.О.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 54.03.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»
Профиль подготовки «Реставрация изделий декоративно-прикладного искусства (металл)»
Квалификация выпускника бакалавр

Москва, 2025.

СОСТАВИТЕЛЬ ФОС:

доцент  О.В. Стрижакова

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физического воспитания, протокол от 26.06.2025 г. №11

и.о. зав.кафедрой  О.В. Стрижакова

1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения дисциплины

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни и стиля.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции / индикаторы достижений	***Этапы формирования в процессе освоения дисциплины Физическая культура и спорт***				***Наименование оценочного средства***
	Лекции	***Практические занятия***	***Лабораторные занятия***	***Курсовой проект (работа)***	
УК-7.1	Не предусмотрены	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Тесты психофизической готовности*
УК-7.2	Не предусмотрены	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Тесты психофизической готовности*
УК-7.3	Нее предусмотрены	Все разделы	Не предусмотрены	Не предусмотрены	*Тесты психофизической готовности*

2. Показатель оценивания (шкала оценивания)

Дескриптор компетенции	Критерий оценивания			
Результаты освоения	**Зачтено «ОТЛИЧНО» (86-100 баллов)**	**Зачтено «ХОРОШО» (71-85 баллов)**	**Зачтено «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (51-70 баллов)**	**Незачтено: «НЕУДОВЛЕТВОРИ-ТЕЛЬНО»**
	Высокий	**Повышенный**	**Пороговый**	**Недостаточный**
Индикатор знания	Студент знает основные и дополнительные методы, средства ФК, приемов организации занятий по физической культур в группе позволяет обеспечивать полноценную, социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности, максимально возможная выраженность компетенций. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Высокий уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.	Студент знает основные методы, средства физической культуры, приемов организации занятий по физической культуре в группе, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение требований техники безопасности при выполнении конкретных легкоатлетических, гимнастических и игровых упражнений. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.	Студент знает основные методы и средства физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнение конкретных, легкоатлетических и гимнастических упражнений. Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок.	Знания отсутствуют. Студент плохо освоил конкретные технические приемы, позволяющие правильно выполнять упражнения. Не знает требования техники безопасности, предъявляемые к беговым и прыжковым упражнениям, а также к гимнастическим упражнениям.
Индикатор умения	Студент способен сдавать контрольные нормативы по всем видам основной образовательной программы на отличном уровне. Двигательные действия выполняет правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Студент способен сдавать контрольные нормативы по всем видам основной образовательной программы систематически на хорошем уровне, Студент выполняет двигательные действия, они выполняются правильно, но недостаточно легко и четко. Продемонстрированы основные умения с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Студент способен сдать конкретные нормативы по общей физической подготовке на уровне основных требований. Двигательные действия выполняет в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно. Продемонстрированы основные умения с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Умения не сформированы. Двигательные действия не выполнены или выполнены неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки.
Индикатор владения (опытом, навыки)	Студент овладел формой движения: проявляет должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила игры. Самостоятельно ставит и решает задачи. Студент ответственно подошел к выполнению заданий на каждом этапе обучения, систематически посещал все практические занятия, проявил творческую заинтересованность в результатах своей спортивной и физической работы. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Студент владеет двигательными действиями, но наблюдается некоторая скованность движений: учащийся не проявил должной активности, ловкости. Продемонстрированы базовые навыки с некоторыми недочетами. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических задач.	Студент владеет двигательными действиями неуверенно, допускает незначительные ошибки при выполнении. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических задач.	Навыки не сформированы. Студент в основном отсутствовал на занятиях по неуважительной причине, пропустил более 50% занятий, в связи с этим должен ликвидировать задолженность в установленные сроки.

3. 3. Шкала оценивания

Выражение в баллах:	Цифровое выражение	Словесное выражение	Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций
от 86 до 100	5	отлично (зачтено)	Освоен **превосходный** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
от 71 до 85	4	хорошо (зачтено)	Освоен повышенный (**продвинутый)** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
от 51 до 70	3	удовлетворительно (зачтено)	Освоен **пороговый** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3
до 50	2	неудовлетворительно (незачтено)	**Не освоен пороговый** уровень всех составляющих компетенций УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3

4. Перечень оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт

Оценочные средства 1,2,3,4,5,6 сем.	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Тестирование психофизической готовности	1	0-12	20
Тестирование психофизической готовности	1	0-18	35
Тестирование психофизической готовности	1	0-13	25
Посещение занятий		8	20
Форма промежуточной аттестации - зачет		51	100

5. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

№ п/п	Педагогические тесты (контрольные упражнения)	пол	Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)	ж	>20	21-30	31-40	41-50	51-60
4.	Гибкость. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	ж м	+2 +2	+5 +3	+8 +6	+11 +7	+16 +13
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	130 190	140 200	150 210	160 220	170 230
4.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж м	10 5	20 10	30 15	40 20	50 25
5.	Быстрота реакции. *Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течение 5 с. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.*	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
6.	Бег 100 м. Скоростно-силовая подготовленность	ж м	18.7 14.6	17.9 14.3	17.0 14.0	16.0 13.8	15.7 13.2
7.	Бег 2000 м. Общая выносливость	ж	12.15	11.50	11.20	10.50	10.15
8	Бег 3000 м. Общая выносливость	м	14.30	13.50	13.10	12.35	12.0

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая по 100-балльной шкале, которая выставляется при суммировании баллов, полученных на этапе первой (максимум 20 баллов) и второй (максимум 35 баллов) рубежной аттестации, итоговой рубежной аттестации (максимум 25 баллов), а также баллов, выставляемых за посещаемость (максимум 20 баллов).

1 рубежная аттестация – от 0 до 20 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0- 11	12	13	14	15	16	17	18	19	**20**

2 рубежная аттестация – от 0 до 35 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-17	18-21	22	23-24	25-26	27	28-29	30-32	33	34-**35**

Посещение занятий – 20 баллов.
(Посещение» - 1 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины) плюс 2 балла за активное участие

итоговая рубежная аттестация по дисциплине– от 0 до 25 баллов.

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-12	13-15	16	17	18	19-20	21	22	23	24-**25**

Итого оценка обучающихся по БРА:

Сумма набранных баллов	**до 50**	51-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
Российская оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+
	незачет	***зачтено***								

7. Критерии оценки текущего контроля (на примере одного семестра).

1-ая рубежная аттестация - 20 баллов
Баскетбол (спортивные игры):

1. Ведение мяча с центра площадки, вход в штрафную (сбоку) 3 шага и бросок по кольцу. (6 попыток, кол-во попаданий).

5 раз- 7 баллов
4 раза- 6 баллов
3 раза- 5 баллов
2 раза- 4 балла
1 раз- 3 балла

2. Штрафные броски по кольцу любым способом (6 попыток, кол-во попаданий).
   5 раз – 7 баллов
   4 раза- 6 баллов
   3 раза- 5 баллов
   2 раза- 4 балла
   1 раз- 3 балла
3. Передача мяча обеими руками от груди за 1 минуту в парах. (кол-во раз)
   80 раз- 6 баллов
   70 раз- 5 баллов
   60 раз- 4 балла
   50 раз- 3 балла
   40 раз- 2 балла
   30 раз- 1 балл

2-ая рубежная аттестация – 35 баллов

Волейбол (спортивные игры):

Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз каждый)

30 раз- 9 баллов
26 раз- 8 баллов
22 раза-7 баллов
20 раз- 6 баллов
16 раз- 5 баллов
14 раз- 4 балла
12 раз- 3 балла
10 раз- 2 балла
8 раз- 1 балл

Верхняя прямая или нижняя подача мяча одной рукой через сетку (6 попыток)

5 раз – 9 баллов
4 раза - 8 баллов
3 раза - 6 баллов
2 раза - 5 баллов
1 раз - 3 балла

Передача мяча над головой (жонглирование мячом двумя руками) (над собой, кол-во раз)

20 раз - 8 баллов
18 раз - 7 баллов
16 раз - 6 баллов
14 раз - 5 баллов
12 раз - 4 балла
10 раз - 3 балла
8 раз - 2 балла
6 раз - 1 балл

Упражнение «Бурпи» (упор присев, упор лежа, отжимание, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с подниманием рук) (количество раз)

девушки	юноши
20 раз - 9 баллов	30 раз - 9 баллов
18 раз - 8 баллов	27 раз - 8 баллов
16 раз - 7 баллов	24 раза - 7 баллов
14 раз - 6 баллов	21 раз - 6 баллов
12 раз - 5 баллов	18 раз - 5 баллов
10 раз - 4 балла	15 раз - 4 балла
8 раз - 3 балла	12 раз - 3 балла
6 раз - 2 балла	9 раз - 2 балла
4 раза - 1 балл	6 раз - 1 балл

Итоговая рубежная аттестация – 25 баллов

Подъем ног из положения лежа на 90° за 10 сек.

8 баллов - 8 раз
7 баллов - 7 раз
6 баллов - 6 раз
5 баллов - 5 раз
4 балла - 4 раза
3 балла - 3 раза
2 балла - 2 раза
1 балл - 1 раз

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	**ПРЕСС ЗА МИНУТУ (ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ МАТЕ)**
МУЖ	**ЖЕН**
15 раз – 9 баллов	50 раз – 9 баллов
12 раз – 8 баллов	45 раз – 8 баллов
10 раз – 7 баллов	40 раз – 7 баллов
9 раз – 6 баллов	35 раз – 6 баллов
8 раз – 5 баллов	30 раз – 5 баллов
6 раз – 4 балла	25 раз – 4 балла
5 раз – 3 балла	20 раз – 3 балла
3 раза – 2 балла	18 раз – 2 балла
2 раза – 1 балл	15 раз – 1 балл

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	
МУЖ	**ЖЕН**
250 см. – 8 баллов	190 см. – 8 баллов
245 см. – 7 баллов	185 см. – 7 баллов
240 см. – 6 баллов	180 см. – 6 баллов
230 см. – 5 баллов	175 см. – 5 баллов
225 см. – 4 балла	170 см. – 4 балла
220 см. – 3 балла	165 см. – 3 балла
215 см. – 2 балла	160 см. – 2 балла
210 см. – 1 балл	150 см. – 1 балл

Компоненты компетенций	**Признаки уровня и уровни освоения элементов компетенций**				
	Дескрипторы	Высокий	Повышенный	Пороговый	**Компоненты не освоены**
Знания Индикаторы компетенций	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения, необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены правильно, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. **Студент демонстрирует высокий уровень соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к 100%, но не менее чем 86%.**	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 90%, но не менее чем на 71%.**	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных задания выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 70%, но не менее чем на 51%.**	Теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному **Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов менее чем на 50%.**
Умения Индикаторы компетенций	Студент может применять свои знания и умения в контекстах, представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью				
Личные качества (владение/ навыки) Индикаторы компетенций	Студент демонстрирует навыки в области изучения, способен выносить суждения, делать оценки и выводы в области изучения				
	Оценка по дисциплине	**86-100 баллов**	**71-85 баллов**	**51-70 баллов**	**0-50 баллов**
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
		зачтено			**незачтено**

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды учебной деятельности: лекции, самостоятельная работа обучающихся и т.д. Обучение проводится последовательно путем чтения лекций с углублением и закреплением полученных знаний в ходе самостоятельной работы с последующим переводом этих знаний в умения, которые отрабатываются в ходе выполнения индивидуальных заданий.

На лекциях излагаются лишь основные, имеющие принципиальное значение и наиболее трудные для понимания и усвоения вопросы. Остальные знания расширяются и закрепляются студентами в ходе самостоятельной работы и на практических занятиях.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта.
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы:

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий:

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
2. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
3. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
8. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.