

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета  
Буланов С.И.  
ученый секретарь Ученого Совета  
Супильников А.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
по дисциплине «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
(уровень бакалавриата)  
по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело  
Направленность Сестринское дело  
Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра  
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат). Преподаватель.  
Форма обучения: очная**

**Срок обучения: 4 года**

Год поступления 2024

**1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Спортивные игры, их виды	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
3	Общеразвивающие упражнения	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
4	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
5	Базовые виды подвижных игр	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
6	Настольный теннис в системе физического воспитания.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
7	Значение физических упражнений в подвижных играх.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
8	Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
9	Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания

10	Простые подвижные игры	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
11	Подвижные игры с мячом	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
12	Эстафеты с предметами и без них	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
13	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
14	Спортивная аэробика в системе физического воспитания.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
15	Прикладные виды аэробики.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
16	Комплексы силовой направленности.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
17	Психофизиологические характеристики физических упражнений.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
18	Методики составления комплекса упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), **включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- выполнение контрольных спортивных нормативов,
- стандартизированный тестовый контроль;

**Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.**

## **2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1.1. Перечень заданий для самоконтроля при изучении разделов дисциплины**

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.

Старты и повороты.

Дневник самоконтроля.

Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

### **Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями**

Упражнения	Объем
Мужчины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120

5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

#### 1.4 Подготовка к сдаче спортивных нормативов для 1,2,3 групп здоровья Результаты выполнения спортивных нормативов

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

№ п/п	Содержание	Форма оценки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях(девушки)	Пятибалльная
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Пятибалльная
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Пятибалльная
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Пятибалльная
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Пятибалльная
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Пятибалльная
7.	Отжимание от стены из и.положения. стоя на вытянутые	Пятибалльная

#### 2.2. Итоговый контроль по дисциплине

Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

##### 1. Выберите один правильный ответ

Состав команды для игры в футбол (иУК-7.1):

1. 10 ч.
2. 11 ч.
3. 5 ч.
4. 6 ч.

**Эталон ответа: 2**

**2. Выберите один правильный ответ**

**Сколько длится тайм в футболе (иУК-7.1)?**

1. 30 мин.
2. 20 мин.
3. 45 мин.
4. 15 мин

**Эталон ответа: 3**

**3. Выберите один правильный ответ**

**Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе (иУК-7.1)?**

1. 11 м.
2. 10 м.
3. 15 м
5. 12 м

**Эталон ответа: 1**

**4. Выберите один правильный ответ**

**Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке в баскетболе (иУК-7.1)?**

1. 4;
2. 5;
3. 6.
4. 3.

**Эталон ответа: 2**

**5. Выберите один правильный ответ**

**Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе (иУК-7.1)?**

1. 0;
2. 1;
3. 2;
4. 3.

**Эталон ответа: 3**

**6. Выберите один правильный ответ**

**Сколько шагов можно сделать с мячом с места в баскетболе (иУК-7.2)?**

1. 1;
2. 2;
3. 5;
4. 0.

**Эталон ответа: 5**

**7. Выберите два правильных ответа**

**Ведение в баскетболе выполняется (иУК-7.1)**

1. одной рукой;
2. поочередно двумя руками;
3. одновременно двумя руками.
4. только правой рукой.

**Эталон ответа: 1,2**

**8. Выберите один правильный ответ**

**Что называется зоной нападения в баскетболе (иУК-7.2)?**

1. половина поля под кольцом соперника;
2. половина поля под своим кольцом;
3. центральная часть поля;
4. место за пределами площадки у судейского столика.

**Эталон ответа: 1**

**9. Выберите один правильный ответ**

**В баскетболе поворот на месте не будет считаться пробежкой, если (иУК-7.1):**

1. опорная нога не была оторвана от пола;
2. опорная нога была оторвана от пола;
3. не важно отрывалась ли опорная нога.
4. было выполнено три шага с мячом

**Эталон ответа: 2**

**10. Выберите один правильный ответ**

**Встреча в баскетболе состоит из: (иУК-7.1)**

1. двух таймов по 20 минут;
2. четырех таймов по 10 минут;
3. трех таймов по 15 минут
4. двух таймов по 10 минут

**Эталон ответа: 2**

**11. Выберите один правильный ответ**

**Как осуществляется порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах (иУК-7.2)**

1. только с учителем
2. самостоятельно
3. со страховщиком
4. со страховым устройством

**Эталон ответа: 1**

**12. Выберите один правильный ответ**

**Как выполняется комплекс изученных физических упражнений на гимнастических снарядах (иУК-7.1)?**

1. самостоятельно
2. с тремя страхующими
3. со страхующим
4. с учителем

**Эталон ответа: 3**

**13. Выберите один правильный ответ**

**При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо (иУК-7.2):**

1. выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
2. выполнять упражнение быстро
3. соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений
4. выполнять упражнение произвольно, в комфортном темпе

**Эталон ответа: 3**

**14. Выберите один правильный ответ**

**Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками (иУК-7.1)?**

1. можно
2. можно, соблюдая осторожность
3. нельзя
4. можно. если использовать присыпку

**Эталон ответа: 3**

**15. Выберите три правильных ответа**

**В спортивную группу допускаются студенты (иУК-7.2) (выберите все возможные варианты):**

1. все желающие студенты;
2. студенты основной медицинской группы;
3. не имеющие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную;
4. 2 курса и старших курсов, а также студенты 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

**Эталон ответа: 2,3,4**

**16. Выберите четыре правильных ответа**

**Врачебные обследования студента осуществляются (иУК-7.2) (выберите все возможные варианты):**

1. на 1 курсе;
2. на 3 курсе;
3. после травм и длительных перерывов;
4. перед спортивными соревнованиями.
5. каждый семестр
6. каждый год

**Эталон ответа: 1,2,3,4**

**17. Выберите три правильных ответа**

**Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия? (иУК-7.2)**

1. фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников Олимпийских игр;
2. она в качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма;
3. служит в качестве устава Международного олимпийского комитета;

4. определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр.

**Эталон ответа: 2,3,4**

**18. Выберите три правильных ответа**

**Какие рекорды были поставлены во время Всемирной летней Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани? (иУК-7.1)**

1. Казань установила рекорд по количеству видов спорта (26) на Универсиаде;
2. на торжественной церемонии открытия собралось рекордное для Универсиад количество зрителей – 60 тыс. человек;
3. Российская сборная в Казани поставила абсолютный рекорд универсиад по завоеванию медалей, получив около половины золотых медалей и около четверти всех медалей;
4. Казань предложила рекордное число дополнительных видов спорта, 13 из которых были утверждены

**Эталон ответа: 1,3,4**

**19. Выберите четыре правильных ответа**

**Какие задачи поставлены перед обновлённым Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом? (иУК-7.2)**

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
2. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
3. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;
4. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
5. Ведении здорового образа жизни, спортивно массовые мероприятия.

**Эталон ответа: 1,2,3,4**

**20. Выберите три правильных ответа**

**Функции крови (иУК-7.2):**

1. транспортировка кислорода к клеткам;
2. транспортировка питательных веществ;
3. выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
4. перераспределение количества воды

**Эталон ответа: 1,2,3**

**21. Двигательное умение – это \_\_\_\_\_ (иУК-7.2):**

**Эталон ответа: уровень владения двигательным действием**

**22. Назовите основные физические качества (иУК-7.2)**

**Эталон ответа: ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

**23. Установить соответствие (иУК-7.2):**

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	1. челночный бег, метание предметов
2. Сила	2. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	3. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	4. подвижные игры
5. Гибкость	5. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.

**Эталон ответа: 1-2; 2-5; 3-4; 4-1; 5-3.**

**24. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений (иУК-7.1):**

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	1. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	2. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	3. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	4. 150-170 уд/мин.

**Эталон ответа: 1-3, 2-2, 3-4, 4-1.**

**25. Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают вскрыть отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровнем тренированности и показателями. (иУК-7.1)**

Уровень тренированности:	Показатели:
1. Хорошо тренированный человек	1. более 500ед.
2. Средне тренированный человек	2. 300-350ед.
3. Высоко тренированный человек	3. 450-500ед.
4. Плохо тренированный человек	4. 400-450ед.
5. Нетренированный или имеющий отклонения	5. 350-400ед.

**Эталон ответа: 1-5; 2-4; 3-2; 4-3; 5-1.**

**26. Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления. (иУК-7.2)**

Состояние организма: Признаки:

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. Утомление     | 1. Снижение продуктивности труда.              |
| 2. Переутомление | 2. Снижение интенсивности и скорости движений. |
|                  | 3. Повышенное потоотделение.                   |
|                  | 4. Значительное покраснение кожных покровов.   |
|                  | 5. Ослабленное внимание                        |
|                  | 6. Одышка                                      |
|                  | 7. Учащенное сердцебиение.                     |
|                  | 8. Нарушение координации движений.             |

**Эталон ответа: 1-(1, 2, 5, 9);2- (3,4,6,7,8,10,11,12).**

**27. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры (иУК-7.1):**

1. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
2. вызвать скорую помощь;
3. положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
4. перенести пострадавшего в прохладное место;
5. снять с пострадавшего стесняющую одежду;
6. дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

**Эталон ответа: 4, 1, 3, 5, 6, 2.**

**28. Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий. (иУК-7.1)**

1. на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;
2. над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;
3. организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;
4. восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;
5. исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;
6. над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертенем;
7. затем следуют массовые выступления спортсменов;
8. клятву произносит представитель от судей;
9. один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву - выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

**Эталон ответа: 2, 4, 5, 3, 1, 6, 9, 8, 7.**

**29. Установите правильную последовательность комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени (иУК-7.2):**

1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;
2. Ходьба, высоко поднимая колени;
3. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;
4. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;
5. Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;

6. Спортивные игры;
  7. Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;
  8. Ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.
- Эталон ответа:** 2, 1, 4, 3, 8, 7, 5, 6.

**30. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди (иУК-7.1):**

1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
  2. Согласованность движений рук и ног;
  3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
  4. Исходное положение;
  5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
  6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.
- Эталон ответа:** 4, 2, 6, 5, 1, 3.

**31. Выберите один правильный ответ**

**При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо (иУК-7.2):**

1. выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
  2. выполнять упражнение быстро
  3. соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений
  4. выполнять в комфортном темпе
- Эталон ответа:** 1

**32. Выберите один правильный ответ**

**При выполнении другими учащимися физических упражнений ученику следует стоять (иУК-7.2):**

1. на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи
  2. стоять рядом со снарядом
  3. ходить вокруг снаряда
  4. сидеть на скамейки
- Эталон ответа:** 1

**33. Выберите один правильный ответ**

**При выполнении физических упражнений нужно (иУК-7.2):**

1. громко разговаривать, смеяться
  2. быть внимательным и соблюдать тишину
  3. мешать выполнять физические упражнения другим
  4. находится в спорт зале
- Эталон ответа:** 2

**34. Выберите один правильный ответ**

**Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения (иУК-7.1)?**

1. 0;
2. 1;
3. 2;
4. 3.

**Эталон ответа: 3**

**35. Выберите один правильный ответ**

**В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса? (иУК-7.2)**

1. 1920 г.
2. 1926 г.
3. 1931 г.
4. 1935 г.

**Эталон ответа: 2**

**36. Выберите один правильный ответ**

**В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? (иУК-7.2)**

1. 1988 г.
2. 1990 г.
3. 1989 г.
4. 1987 г.

**Эталон ответа: 1**

**37. Выберите один правильный ответ**

**Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис? (иУК-7.2)**

1. 2.74м.\*1.52см
2. 2.00м\*1.5м
3. 2.70м\*1.6м
4. 2.60м\*1.5м

**Эталон ответа: 1**

**38. Выберите один правильный ответ**

**Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис? (иУК-7.2)**

1. 1.80м\*15.25см
2. 1.83м\*15.25см
3. 2.00м\*15.30см
4. 1.90м\*15.30см

**Эталон ответа: 2**

**39. Выберите один правильный ответ**

**Какой должен быть цвет сетки? (иУК-7.2)**

1. синий

2. зеленый
3. Голубой
4. Белый

**Эталон ответа: 2**

**40. Выберите один правильный ответ**

**Какая масса мяча в настольном теннисе? (иУК-7.2)**

1. 2.5 г.
2. 3 г.
3. 2.7 г.
4. 2.3 г

**Эталон ответа: 3**

**41. Выберите один правильный ответ**

**До сколько очков продолжается партия в настольный теннис? (иУК-7.2)**

1. 5
2. 10
3. 11
4. 7

**Эталон ответа: 3**

**42. Выберите один правильный ответ**

**Какой диаметр мяча в настольном теннисе? (иУК-7.2)**

1. 42мм.
2. 45мм.
3. 40мм.
4. 41мм

**Эталон ответа: 1**

**43. Выберите один правильный ответ**

**Сколько максимально игроков в настольном теннисе? (иУК-7.2)**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**Эталон ответа: 4**

**44. Выберите один правильный ответ**

**Одним из основных физических качеств является: (иУК-7.2)**

1. внимание
2. работоспособность
3. сила
4. здоровье

**Эталон ответа: 3**

**45. Выберите три правильных ответа**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: (иУК-7.1)**

1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
2. регулярное обращение к врачу;
3. физическую и интеллектуальную активность;
4. рациональное питание и закаливание

**Эталон ответа: 1,3,4**

**46. Выберите три правильных ответа**

**Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия? (иУК-7.1)**

1. фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников Олимпийских игр;
2. она в качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма;
3. служит в качестве устава Международного олимпийского комитета;
4. определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр.

**Эталон ответа: 2,3,4**

**47. Выберите три правильных ответа**

**Что такое рациональное питание? (иУК-7.1)**

1. питание с определенным соотношением питательных веществ;
2. питание с учетом потребностей организма;
3. питание набором определенных продуктов;
4. питание, распределенное по времени принятия пищи.

**Эталон ответа: 1,2,3**

**48. Выберите три правильных ответа**

**В спортивную группу допускаются студенты (выберите все возможные варианты): (иУК-7.1)**

1. все желающие студенты;
2. студенты основной медицинской группы;
3. не имеющие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную;
4. 2 курса и старших курсов, а также студенты 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

**Эталон ответа: 2,3,4**

**49. Выберите три правильных ответа**

**Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: (иУК-7.2)**

1. жим штанги лежа
2. прыжки через скакалку
3. отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки
4. приседание со штангой

5. подтягивания, отжимания

Эталон ответа: 2,3,5

**50. Выберите четыре правильных ответа**

**Врачебные обследования студента осуществляются (выберите все возможные варианты): (иУК-7.1)**

1. на 1 курсе;
2. на 3 курсе;
3. после травм и длительных перерывов;
4. перед спортивными соревнованиями.
- 5.каждый семестр
6. каждый год

Эталон ответа: 1,2,3,4

**51. Выберите три правильных ответа**

**Какие из перечисленных ниже прикладных качеств являются составляющими ППФП? Укажите несколько вариантов ответа: (иУК-7.1)**

1. прикладные психофизические качества;
2. прикладные специальные качества;
3. прикладные физические качества;
4. прикладные социальные качества

Эталон ответа: 1,2,3

**52. Установите соответствие (иУК-7.3)**

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Сила                          | 1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. |
| 2. Силовые способности           | 2. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».  |
| 3. Скоростно-силовые способности | 3. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины  |
| 4. Силовая выносливость          | 4. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).  |

Эталон ответа: 1-4,2-2,3-1,4-3

**53. Установите соответствие (иУК-7.1)**

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1. Взрывная сила | 1. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях |
|------------------|---|

- |                     |  |
|---------------------|--|
|                     | непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц  |
| 2. Стартовая сила   | 2. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.  |
| 3. Ускоряющая сила  | 3. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. |
| 4. Силовая ловкость | 4. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.                                     |

**Эталон ответа: 1-3,2-2,3-4, 4-1**

**54. Установить соответствие: (иУК-7.3)**

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	1. челночный бег, метание предметов
2. Сила	2. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	3. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	4. подвижные игры
5. Гибкость	5. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

**Эталон ответа: 1-2; 2-5; 3-4; 4-1; 5-3.**

**55. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: (иУК-7.1)**

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	1. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	2. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	3. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	4. 150-170 уд/мин.

**Эталон ответа: 1-3, 2-2, 3-4, 4-1.**

**56. Двигательное умение – это (иУК-7.2):**

**Эталон ответа: уровень владения двигательным действием**

**57. Назовите основные физические качества (иУК-7.2)**

**Эталон ответа: ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

**58. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди: (иУК-7.3)**

1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
2. Согласованность движений рук и ног;
3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4. Исходное положение;
5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Эталон ответа: 4, 2, 6, 5, 1, 3.

**59. Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий. (иУК-7.1)**

1. на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;
2. над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;
3. организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;
4. восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;
5. исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;
6. над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертенем;
7. затем следуют массовые выступления спортсменов;
8. клятву произносит представитель от судей;
9. один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву - выступать в честных соревнованиях, уважая правила

Эталон ответа: 2, 4, 5, 3, 1, 6, 9, 8, 7.

**60. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры: (иУК-7.1)**

1. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
2. вызвать скорую помощь;
3. положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
4. перенести пострадавшего в прохладное место;
5. снять с пострадавшего стесняющую одежду;
6. дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

Эталон ответа: 4, 1, 3, 5, 6, 2.

**Эталоны ответов:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	3	1	2	3	4	1,2	1	2	2
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	3	3	3	2,3,4	1,2,3,4	2,3,4	1,3,4	1,2,3,4	1,2,3
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	уровень владения двигателем	ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость	1-2; 2-5; 3-4; 4-1; 5-3.	1-3, 2-2, 3-4, 4-1.	1-5; 2-4; 3-2; 4-3; 5-1.	1-(1, 2, 5, 9); 2-(3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12)	4, 1, 3, 5, 6, 2.	2, 4, 5, 3, 1, 6, 9, 8, 7.	2, 1, 4, 3, 8, 7, 5, 6.	4, 2, 6, 5, 1, 3.
Вопрос	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3
Вопрос	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

	3	1	4	3	1,3,4	2,3,4	1,2,3	2,3,4	2,3,5	1,2,3,4
Вопрос	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	1,2,3	1- 4,2- 2,3- 1,4-3	1-3,2- 2,3-4, 4-1	1-2; 2- 5; 3-4; 4-1; 5- 3.	1-3, 2- 2, 3-4, 4-1.	уров ень влад ения двиг ател ьны м дейс твие м	ловкост ь, сила, быстрот а, выносл ивость, гибкост ь	4, 2, 6, 5, 1, 3.	2, 4, 5, 3, 1, 6, 9, 8, 7.	4, 1, 3, 5, 6, 2.

#### Задача №1(иУК-7.1)

Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

**Эталон ответа:** Если свисток судьи прозвучал после того, как мяч заброшен в корзину с игры, то разрешается производить замену и брать минутный перерыв.

#### Задача №2 (иУК-7.1)

При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

**Эталон ответа:**

Возможность для замены заканчивается, когда: - судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного мяча; - судья входит в зону штрафных бросков с мячом или без мяча для выполнения первого или единственного штрафного броска; - мяч находится в распоряжении Игрока, вбрасывающего его из - за пределов площадки.

Следовательно, в данном случае замена игрока невозможна.

#### Задача №3 (иУК-7.1)

Во время двусторонней игры игрок команды А выполнил подачу. Игрок команды Б поставил блок и мяч, коснувшись игрока соперника, ушел в аут. Как изменится счет в партии?

**Эталон ответа:** Блокировать подачу нельзя. Следовательно очко присудят подающей команде А

#### Задача №4 (иУК-7.1)

После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

**Эталон ответа:**

В данной ситуации фол будет записан на вторую четверть. Штрафные броски будут пробиваться перед началом третьей четверти.

#### Задача № 5 (иУК-7.1)

На уроке физической культуры студент во время сдачи норматива по бегу на 1 км при очередном приземлении вдруг подворачивает ногу и падает.

Вопрос: Какие факторы могли спровоцировать данную ситуацию? Какие дальнейшие действия учителя в данной ситуации?

**Эталон ответа:**

Возможные факторы: некачественная площадка для бега (наличие трещин, разный уровень полотна); неподходящая или неправильно закрепленная обувь; недостаточная разминка;

Дальнейшие действия преподавателя: 1) прекратить выполнение упражнения; 2) оказать первую помощь: - установить обстоятельства, при которых произошла травма; - установить время возникновения травмы; - установить место возникновения травмы; 3) общение с пострадавшим; 4) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 5) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному 78 администратору) и родителям пострадавшего; 6) при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

#### **Задача № 6 (иУК-7.3)**

После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

**Эталон ответа:**

В данной ситуации фол будет записан на вторую четверть. Штрафные броски будут пробиваться перед началом третьей четверти.

#### **Задача № 7(иУК-7.2)**

Подача мяча в волейболе без свистка. Решение судьи?

**Эталон ответа:** Если в волейболе подать мяч до свистка судьи. То подача не засчитывается и повторяется.

#### **Задача № 8 (иУК-7.2)**

Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

**Эталон ответа:** Если свисток судьи прозвучал после того, как мяч заброшен в корзину с игры, то разрешается производить замену и брать минутный перерыв.

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач**

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

#### 4.1 Перечень компетенций с указанием индикаторов, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенций	Содержание компетенции/ индикатора	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
				«не зачтено»	«зачтено»
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

			<p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>составляющие</p> <p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>
			<p><b>Владеть:</b> навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>
	УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>
			<p><b>Уметь:</b> самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и</p>

			физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
			<b>Владеть:</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения различными современными понятиями в области физической культуры
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
			<b>Уметь:</b> обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда

			<p><b>Владеть:</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>
--	--	--	--	---	--

## 4.2 Шкала, и процедура оценивания

### 4.2.1. Процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), „выполнение нормативов

#### Традиционная система

##### Для спортивных нормативов на занятии:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

##### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

## 4.3 Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

### Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов**

**Приложение 1**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях(девушки)	Балл	1-10 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-10 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-10 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-10 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-10 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-10 сем
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки(девушки)	Зачёт	1-10 сем

**Зачетные нормативы для студентов (оценочная таблица)**

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в	Подтягивание	Гибкос	Прыжок в	Поднимание туловища из	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6

5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	109	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3
2,9	299			169	39		2,9
2,8	288			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
2	220	7	6	160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4

1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1