

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивное совершенствование»**

**1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Способ оценивания</b>	<b>Оценочное средство</b>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Спортивное совершенствование».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное совершенствование» используется 100-балльная шкала.

<b>Критерий</b>	<b>Оценка по 100-балльной шкале</b>	<b>Оценка по традиционной шкале</b>
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами**

1. Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо выполнить функциональные пробы

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

## С помощью функциональных проб и тестов оценить свой образ жизни

### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

**Проба Штанге** (*задержка дыхания на вдохе*). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

**Одномоментная проба.** Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперёд, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

**Ортостатическая проба.** Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса.

В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	До 9,1
Слабая	9,2-18,4
Средняя	18,5-27,7
Живая	27,8-36,9
Повышенная:	37,0-46,2
Слабая	46,3-55,4
Заметная	55,5-64,6
Значительная	64,7 и более
Резкая	
Очень резкая	

#### **Клиностатическая проба.**

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

**Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).** Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 2530с, для тренированных – на 40-60с и более.

**Проба Рюффе.** Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффе. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P2) и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 \text{ ИСД} =$$

10

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

*2.Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья определить физическую подготовленность, выполнить контрольные требования*

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Применить на практике разнообразные средства физической культуры.

Контрольные нормативы для студентов (мужчины).

Баллы по 100балльной шкале	Прыжок в длину с места	Бег 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Подъем переворот на перекладине	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	11:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
87 (5 6)	250	12:00	13,2	15	15	8	2
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
62 (4 6)	240	12:35	13,8	12	12	5	7
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
37 (3 6)	230	13:10	14,0	9	9	3	

35	229	13:14					
33	228	13:18					12
31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					
18 (2 6)	223	13:50	14,3	7	7	2	
17	222	13:51					15
16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
6 (1 6)	215	14:00	14,6	5	5	1	16
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

**Контрольные нормативы для студентов ( женщины).**

Баллы по 100балльной шкале	Бег 100м	Бег 2000м	Подтягивани я. Брусья, h=90см	Пресс (кол- во)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой - левой
100	15,4	9:40	26	70	34	200	16/16
99		9:44	25	69	33	199	
98		9:48	24	68	32	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	31	197	
96		9:56	22	65	30	195	14/14
94		10:00		63	29	193	
91	15,6	10:05	21	62	28	192	13/13
89		10:10		61	26	191	
<b>87 (5 6)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>25</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
84		10		59	24	189	

81		10		58	22	188	
79		10	19	57	21	187	
77	15,8	10		56	20	186	
75		10		55	19	185	11/11
71		10	18	54	18	184	
69		10		53	18	183	
67	15,9	10		52	17	182	
65		10	17		16		
64		10		51	16	181	
63		10			15		
<b>62 (4 6)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
60	16,1	10:		49	14	179	
58	16,2	10:	15	48	14	178	
56	16,3	10:		47	13	176	
54	16,4	10:	14	46	12	175	
52	16,5	11:		45	12	174	
49	16,6	11:	13	44	11	173	9/9
46	16,7	11:		43	10	172	
43	16,8	11:	12	42	9	171	
40	16,9	11:	11	41	8	170	
<b>37 (3 6)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
36	17,1	11:18		39	7		
34		11:21		38	7	167	
32	17,2	11:23	9	37	6		
30	17,3	11:26		36	6	166	
28	17,4	11:30		35	5	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	5	164	
24	17,6	11:38		33	4	163	
22	17,7	11:42	7	32	4	162	
20	17,8	11:46		31	3	161	
<b>18 (2 6)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54		29		159	
16	18,1	11:57		28		158	
15	18,2	12:00		27		157	
14	18,3	12:03	5	26		156	5/5
12	18,4	12:06		25		155	
10	18,5	12:09		24		154	
8	18,6	12:12		22		152	
<b>6 (1 6)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>		<b>150</b>	<b>4/4</b>
5	18,8	12:20	3	16		148	3/3
4	18,9	12:25		12		146	
3	19,0	12:30	2	8		144	2/2
2	19,1	12:35		4		142	
1	19,2	12:40	1	1		140	1/1

**4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.**