

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»**

**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 «Физическое воспитание».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» 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 человека 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 |

## 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 отсчитывается 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 измеряют 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 вперед, 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 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

**Проба Рюффье.** Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р2) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

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 ИСД 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 и оценки физической подготовленности выполнить контрольные нормативы*

| <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 |

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

| Баллы по 100-балльной 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 б)                    | 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 б)                    | 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 б)                    | 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 б)                    | 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 б)                     | 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 100-балльной шкале | Бег 100м    | Бег 2000м    | Подтягивани<br>я. Брусья,<br>h=90см | Пресс<br>(кол-во) | Сгибание<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа за 1<br>мин. | Прыжок в<br>длину с<br>места (см) | Приседы<br>на правой<br>-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.***