

ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления»

Кафедра

физической культуры

Б 1.В.ДВ.07.01

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА)

Учебная дисциплина

Фитнес

По направлению подготовки

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль (программа
бакалавриата)

«Дизайн и разработка цифровых программных продуктов»

Форма обучения

Очная

Оценочные материалы (средства) дисциплины рассмотрены
(актуализированы) и утверждены на заседании кафедры физической
культуры

Протокол заседания № 10 от «22» мая 2026 г
Заведующий кафедрой Кошелева Мария Викторовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	3
2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	19
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	28
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	36
6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ.....	50

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы (средства) сформированы в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 922 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021). В соответствии с матрицей компетенций основной профессиональной образовательной программы «Дизайн и разработка цифровых программных продуктов» (уровень бакалавриата) в процессе обучения по дисциплине «Фитнес» происходит формирование закрепленных за дисциплиной компетенций обучающихся. Оценка сформированности компетенций на каждом этапе обучения происходит через оценку планируемых результатов обучения по дисциплине (знаний, умений, навыков).

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этапы формирования компетенции (семестры, темы)	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений Уметь: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Семестр I Раздел 1, Подраздел 1.1 «Легкая атлетика» Семестр II Раздел 2, Подраздел 2.2 «Элементы подвижных игр» Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.3. «Лыжная подготовка»	Устный опрос по разделу 1.1 Устный опрос по разделу 2.2 Устный опрос по разделу 1.3
			Семестр I Раздел 1, Подраздел 1.1 «Легкая атлетика» Раздел 2, Подраздел 2.2 «Элементы подвижных игр» Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.1 Легкая атлетика 1.3. Лыжная подготовка Раздел 2, Подраздел 2.2 Элементы подвижных игр Семестр III Раздел 1, Подраздел 1.1 Легкая атлетика Раздел 2, Подраздел	Тестирование физической подготовленности и (реферат – для временно освобожденных) Тестирование физической подготовленности и (реферат – для временно освобожденных)

		Владеть: навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	2.2 Элементы подвижных игр Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.1 Легкая атлетика 1.3.Лыжная подготовка Семестр I Раздел 2, Подраздел 2.2 Элементы подвижных игр Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.3.Лыжная подготовка Раздел 2, Подраздел 2.2 Элементы подвижных игр Семестр III Раздел 2, Подраздел 2.2 Элементы подвижных игр Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.3.Лыжная подготовка Раздел 2, Подраздел 2.2 Элементы подвижных игр	Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных) Экспертная оценка технико-тактической подготовки
УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Знать: методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности Уметь: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной	Семестр I Раздел 2, Подраздел 2.1 «Специальная физическая подготовка» Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.2 «ВФСК «ГТО»» Семестр III Раздел 2, Подраздел 2.3 «Фитнес-технологии» Семестр IV Раздел 2, Подраздел 2.3 «Фитнес-технологии» Семестр I Раздел 1, Подраздел 1.2.»ВФСК «ГТО»» Раздел 2, Подраздел 2.1 «Специальная физическая подготовка»	Устный опрос по разделу 2.1 Устный опрос по разделу 1.2 Устный опрос по разделу 2.3 Тестирование по разделу 1, 2 Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных)	

		тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности Владеть: навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	2.3. «Фитнес-технологии» Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Раздел 2, Подраздел 2.3. «Фитнес-технологии» Семестр III Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Раздел 2, Подраздел 2.1 «Специальная физическая подготовка» 2.3. «Фитнес-технологии» Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.2. ВФСК «ГТО» Раздел 2, Подраздел 2.3. «Фитнес-технологии» Семестр I Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Раздел 2, Подраздел 2.3. «Фитнес-технологии» Семестр III Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.2.ВФСК «ГТО» Раздел 2, Подраздел 2.3. «Фитнес-технологии»	Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных) Тестирование физической подготовленности (реферат – для временно освобожденных) Экспертная оценка технико-тактической подготовки
УК – 8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и	УК-8.1. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и	Знать: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а	Семестр I Раздел 1, Подраздел 1.1 «Легкая атлетика» Раздел 2, Подраздел 2.1 «Кроссовая подготовка» Специальная физическая подготовка Семестр II Раздел 1, Подраздел	Устный опрос по разделу 1.1 Устный опрос по разделу 2.1 Устный опрос по разделу 1.2 Устный опрос

профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	обеспечения устойчивого развития общества	также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом Уметь: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности; Владеть: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды	1.2 «ВФСК «ГТО»» Раздел 2, Подраздел 2.2 «Элементы подвижных игр» Семестр III Раздел 2, Подраздел 2.3 «Фитнес-технологии» Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.3. «Лыжная подготовка» Семестр II Раздел 1, Подраздел 1.2 «ВФСК «ГТО»» Семестр IV Раздел 1, Подраздел 1.3. «Лыжная подготовка» Семестр IV Раздел 2, Подраздел 2.3 «Фитнес-технологии»	по разделу 2.2 Устный опрос по разделу 1.3 Устный опрос по разделу 1.3 Тестирование технической подготовленности Тестирование технической подготовленности Тестирование
--	---	---	--	--

2. ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В процессе изучения учебной дисциплины студентом могут выполняться промежуточные контрольные задания (устный опрос, тестирование, тестирование физической подготовленности, реферат, задание на технико-тактические умения и навыки). Результаты выполнения заданий являются основанием для выставления оценок текущего контроля по данной учебной дисциплине. Выполнение всех заданий является обязательным для всех студентов.

Устные опросы

Примерные вопросы для проведения устного опроса

1 курс - Семестр 1

1. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);
2. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) избранными видами физкультурно-спортивной деятельности - специальная физическая подготовка (фитнес);
3. Основные понятия (термины), методы и средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);
4. Основные понятия (термины), методы и средства избранных видов физкультурно-спортивной деятельности - специальная физическая подготовка (фитнес);
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.

Семестр 2

6. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности - ВФСК «ГТО»;
7. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) избранными видами физкультурно-спортивной деятельности – фитнес-технологии;
8. Основные понятия (термины), методы и средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - ВФСК «ГТО»;
9. Основные понятия (термины), методы и средства избранных видов физкультурно-спортивной деятельности - фитнес-технологии;
10. Правила соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

2 курс - Семестр 3

1. Дневник самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;
2. Правила соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (силовое многоборье);
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия;
4. Формы и содержание самостоятельных занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (фитнес-технологии);
5. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Семестр 4

6. Правила соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт, плавание);
7. Правила соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности;
8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия (лыжный спорт, плавание.).
Общая и моторная плотность занятия;
9. Формы и содержание самостоятельных занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (фитнес-технологии);
10. Признаки чрезмерной нагрузки. Методы и средства восстановления организма.

Критерии оценки устного опроса

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

Примерные вопросы для проведения тестирования

1. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
 - 1: двигательный азарт
 - 2: двигательная активность
 - 3: двигательный опыт
2. Укажите 2 направления специальной физической подготовки
 - 1: техническая подготовка
 - 2: спортивная подготовка
 - 3: тактическая подготовка
 - 4: профессионально-прикладная физическая подготовка
3. Физическое совершенство – это:
 - 1: достижение высоких результатов в сфере спорта
 - 2: оптимальная мера уровня здоровья, гармонического физического развития и

всесторонней двигательной подготовленности человека

3: способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры и спорта

4: количественные показатели физического развития

4. Комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек – это...

1: здоровый образ жизни

2: рациональный режим дня

3: сбалансированное питание

4: систематическая двигательная активность

5. Для обеспечения полноценного глубокого сна необходимо прекратить прием пищи за...

1: 30 минут до сна

2: 1,5 часа до сна

3: минимум 2 часа до сна

6. К средствам фитнес-технологий относятся:

1: физические упражнения;

2: спортивная тренировка;

3: оздоровительные силы природной среды;

4: уроки физической культуры;

5: гигиенические факторы.

7. Основное средство физической культуры

1: спортивные игры 2: физические упражнения 3: сон

8. Гибкость (амплитуда движений) измеряется...

1: временем удержания позы ("шпагата")

2: в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов

9. Выберите только внутренние факторы от которых зависит проявление гибкости (3 фактора)

1: анатомические особенности суставов

2: возраст

3: пол

4: эластические свойства мышц

5: мышцы-антагонисты

6: утомление

10. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека – это

- 1: спортивная подготовка
- 2: общая физическая подготовка
- 3: спортивное совершенствование
- 4: физическое развитие

11. Укажите тесты ГТО по выбору для Вашей возрастной ступени.

12. Норматив ГТО «Бег на 100 м» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

13. Норматив ГТО «Бег на 2 км» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

14. Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации

15. Норматив ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

Критерии оценивания теста:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено на 86-100%;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено на 76-85%;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено на 60-75%;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задания выполнено менее чем на 60%.

Перечень тем рефератов по дисциплине

Семестр 1

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социально- биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Семестр 2

6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Фитнес-технологии в системе физического воспитания.
8. Основы методики самостоятельных занятий фитнесом.
9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса фитнес подготовки (с указанием примерной дозировки).

Семестр 3

11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (фитнес-технологии).
13. Лыжный спорт / Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта.

Семестр 4

16. Характеристика отдельных систем фитнеса.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
18. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
19. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
20. Оздоровительный бег / Скандинавская ходьба и их влияние на здоровье человека.

Критерии оценивания реферата:

- оценка «отлично» ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» - если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

- оценка «неудовлетворительно» - если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

1. Продемонстрировать технику одного из предложенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
2. Продемонстрировать технику выполнения упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;
3. Продемонстрировать тактические приемы (с партнером или в составе команды) базовых или избранных видов физкультурно-спортивной деятельности
4. Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий базовыми или избранными видами физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
5. Продемонстрировать навыки судейства при проведении занятий с игровой или соревновательной направленности по базовым или избранным видам физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО».

Примерный виды технико-тактических тест-заданий

№ п/п	Задания	оценка	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Элементы спортивных игр								
1) Волейбол								
1	Передача двумя руками сверху над собой.		Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
2	Передача двумя руками снизу над собой.							
2) Ручной мяч								

1	Передача одной рукой сверху (снизу) в парах	Оценивается техника выполнения (точность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=3 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
2	Броски мяча в ворота после передачи партнера в прыжке с 9 метров (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
3) Мини футбол							
1	Жонглирование мячом (раз)	Оценивается техника выполнения (равномерность движений, стабильность - работа в круге d=2 м.)					
2	Атака ворот с ведением мяча вокруг фишек (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Лыжные гонки							
1	Лыжная гонка (свободным стилем):юноши – 10 км., девушки – 5 км., мин	Без учета времени					
2	Лыжная гонка (свободным стилем) на дистанции 1000м., мин	3,45	4,15	4,45	5,00	5,30	6,00
3	Демонстрация классического хода	Оценивается техника выполнения движений (общая координация и стабильность выполнения)					
	Демонстрация конькового хода	Оценивается техника выполнения движений (общая координация и стабильность выполнения)					
ВФСК «ГТО»							
1	Установка палатки	Оценивается последовательность действий, отсутствие перекосов палатки					
2	Типы костров	Оценивается правильность выполнения шаблона костра					
3	Топография	Оценивается правильность определения топографического знака					
Фитнес							
1	Шпагат (любой)	касание бедрами пола	неполное касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	касание бедрами пола	неполное касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см
2	Комбинация на степ-платформе	Оценивается техника выполнения					
3	Комбинация – классическая аэробика	Оценивается техника выполнения					

Критерии оценивания технико-тактической подготовленности

- оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся успешно продемонстрировал на практике предложенное задание, техника выполнения верна, самостоятельно проанализировал полученные результаты.
- оценка «хорошо» - в целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения выполнять предложенные задания, техника выполнения нуждается в небольшой корректировке;
- оценка «удовлетворительно» - продемонстрировал предложенное задание, но не смог самостоятельно проанализировать полученные результаты, техника выполнения нуждается в корректировке;
- оценка «неудовлетворительно» - не умеет самостоятельно выполнять предложенные задания и проводить анализ результатов.

Тестирование физической подготовленности

Нормативы тестирования физической подготовленности

Нормативы тестирования (ЮНОШИ) 1 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
1 семестр						
1	Бег 1000 м. (мин. сек.)	6,00	5,30	5,00	4,30	4,00
2	Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	7	10	12	14
	или Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	10	15	18	23	30
3	Кросс по пересеченной местности 5 км. (мин. сек.)	45	42.30	40	35	30
4	Челночный бег 3*10м. (сек.)	8.8	8.6	8.2	7.8	7.2
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	45	50	55	60	65
5	КСУ (пресс (30сек.) +отжимания.(30сек.)(кол-во раз))	32	35	38	42	45
	или Берпи (6 повторений, сек.)	15,0	14,0	13,0	11,0	9,0
2 семестр						
1	Кросс по пересеченной местности 5 км. (мин. сек.)	45	40.0	37,5	33	28
2	Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	8	10	12	15
	или Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	15	18	21	25	35
3	Лыжные гонки 5 км. (мин, сек.)	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00

	Или Плавание на 50 м (мин, сек.)	б/у	1.30	1.15	1.05	0.55
4	Челночный бег 3*10м. (сек.)	8.6	8.4	8.0	7.7	7.1
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	50	55	60	65	70
5	КСУ (пресс (30сек.) +отжимания.(30сек.)(кол-во раз))	32	36	40	44	48
	или Берпи (6 повторений, сек.)	14,7	13,7	12,0	10,0	8,5

Нормативы тестирования (ДЕВУШКИ) 1 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
1 семестр						
1	Бег 500 м. (мин. сек.)	4,00	3,30	3,00	2,30	2,15
2	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	5	7	9	11	15
3	Кросс по пересеченной местности 3 км. (мин. сек.)	б/у	32,30	30,00	28,30	25,00
4	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.1	8.9	8.5
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	63	68	75
5	Берпи (6 повторений, сек.)	17	16	15	14	12
	или Удержание туловища (планка), сек.	40	60	80	100	120
2 семестр						
1	Кросс по пересеченной местности 3 км. (мин. сек.)	32,30	30,00	28,30	25,00	22,00
2	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	6	8	10	12	17
3	Лыжные гонки 3 км. (мин, сек.)	24,00	23,00	22,00	20,00	19,00
	Или Плавание на 50 м (мин, сек.)	б/у	1.50	1.40	1.20	1.05
4	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.0	8.8	8.4
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	65	70	78
5	Берпи (6 повторений, сек.)	17	16	15	14	12
	или Удержание туловища (планка), сек.	40	60	80	100	120

Нормативы тестирования (ЮНОШИ) 2 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
3 семестр						
1	Бег 1000 м. (мин. сек.)	5,45	5,15	4,45	4,15	3,45

2	Кросс 3км. (мин. сек.)	16,00	15,30	14,30	14,00	13,30
3	Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	8	10	12	15
	или Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	15	18	23	27	40
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	28	32	44
4	Наклон из положения стоя (см)	-5	0	+5	+8	+10
5	Бег 100м (сек.)	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
	или Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240
6	Челночный бег 3*10м. (сек.)	8.6	8.4	8.0	7.7	7.1
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	50	55	60	65	70
7	КСУ (пресс (30сек.) +отжимания.(30сек.)(кол-во раз))	32	36	40	44	48
	или Берпи (6 повторений, сек.)	14,7	13,7	12,0	10,0	8,5
	или Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	28	33	37	45
4 семестр						
1	Кросс 3км. (мин. сек.)	16,00	15,30	14,30	14,00	13,30
2	Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	8	10	12	15
	или Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	15	18	23	27	40
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	28	32	44
3	Лыжные гонки 5 км. (мин, сек.)	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00
	Или Плавание на 50 м (мин, сек.)	1.30	1.20	1.10	1.00	0.50
	или Кросс по пересеченной местности 5 км. (мин. сек.)	45	40.0	35	32	28
4	Наклон из положения стоя (см)	-5	0	+5	+8	+10
5	Бег 100м (сек.)	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
	или Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240
6	Челночный бег 3*10м. (сек.)	8.6	8.4	8.0	7.7	7.1
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	50	55	60	65	70
7	КСУ (пресс (30сек.) +отжимания.(30сек.)(кол-во раз))	32	36	40	44	48

	или Берпи (6 повторений, сек.)	14,7	13,7	12,0	10,0	8,5
	или Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	28	33	38	46

Нормативы тестирования (ДЕВУШКИ) 2 курс

№	СОДЕРЖАНИЕ/БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
3 семестр						
1	Бег 500 м. (мин. сек.)	4,00	3,30	3,00	2,30	2,15
2	Кросс 2 км. (мин. сек.)	13,00	12,00	11,50	11,35	10,15
3	Бег 100м (сек.)	18,7	17,9	17,0	16,3	15,7
	Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	185	195
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	12	16
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	6	8	10	12	18
5	Наклон из положения стоя (см)	0	+5	+7	+9	+16
6	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.0	8.8	8.4
	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	65	70	78
7	Берпи (6 повторений, сек.)	16	15	14	12	11
	или Удержание туловища (планка), сек.	40	60	80	100	120
	или Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	30	33	36	44
4 семестр						
1	Кросс по пересеченной местности 2 км. (мин. сек.)	13,00	12,00	11,50	11,35	10,15
2	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	6	8	10	12	18
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	12	16
3	Бег 100м (сек.)	18,7	17,9	17,0	16,3	15,7
	или Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	185	195
4	Наклон из положения стоя (см)	0	+5	+7	+9	+16
5	Лыжные гонки 3 км. (мин, сек.)	23,00	22,00	21,00	19,30	18,30
	Или Плавание на 50 м (мин, сек.)	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00

	или Кросс по пересеченной местности 3 км. (мин. сек.)	32,30	30,00	27,30	23,00	21,00
	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.0	8.8	8.4
6	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	65	70	78
	Берпи (6 повторений, сек.)	17	16	15	14	12
	или Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	30	33	36	44
7	или Удержание туловища (планка), сек.	40	60	80	100	120

Критерии оценивания физической подготовленности:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при выполнении 5 тестов (нормативов) обучающийся набрал 23-25 баллов, 7 тестов – от 32 до 35 баллов;
- оценка «хорошо» 5 тестов - от 18 до 22 баллов; 7 тестов – от 25 до 31 балла;
- оценка «удовлетворительно» 5 тестов - от 13 до 17 баллов; 7 – от 18 до 24 баллов;
- оценка «неудовлетворительно» 5тестов - менее 13 баллов; 7 тестов – менее 17 баллов.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся знает: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 1 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся умеет: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»).

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: обеспечение безопасных условий тестирования физической подготовленности.

Обучающийся владеет: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО», в том числе для сохранения природной среды.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся знает: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 2 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся умеет: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»).

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: обеспечение безопасных условий тестирования физической подготовленности.

Обучающийся владеет: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО», в том числе для сохранения природной среды.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 3 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся знает: методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся знает: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 3 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся умеет: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся умеет: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»).

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: обеспечение безопасных условий тестирования физической подготовленности.

Обучающийся владеет: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО», в том числе для сохранения природной среды.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 4 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся знает: методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения

природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся знает: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: устный опрос, тестирование.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ – 4 СЕМЕСТР

Компетенция УК-7. - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК–7.1. – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности, реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактической подготовленности.

Индикатор УК-7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Обучающийся умеет: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной

деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: тестирование физической подготовленности (демонстрирует уровень - общей и специальной физической подготовленности необходимых для успешного освоения базовых и избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»), соответствующий возрастной норме развития (ступени ВФСК «ГТО»)), реферат (для временно освобожденных).

Обучающийся владеет: навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

Компетенция УК-8. – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор УК-8.1. – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Обучающийся умеет: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности (т.ч. ВФСК «ГТО»).

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: обеспечение безопасных условий тестирования физической подготовленности.

Обучающийся владеет: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО», в том числе для сохранения природной среды.

Оценка достижения обучающимся запланированного результата обучения осуществляется по результатам текущего контроля: экспертная оценка технико-тактических заданий.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результатов обучения по дисциплине учебным планом предусмотрен зачет с оценкой в 1, 2, 3 и 4 семестрах, оценка* за который выставляется по следующим показателям:

1. оценкой за посещаемость (в т.ч. участие в трекингах (психофизическая подготовка) и в спортивно-массовых мероприятиях);
2. оценкой знаний методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта;
3. оценкой за результат физической подготовленности (сдача нормативов), письменная работа (для временно освобожденных) или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний студентов).
4. оценкой за результат технико-тактической подготовленности.

Пример набора баллов за посещаемость для сдачи зачёта по дисциплине «Фитнес»

по дисциплине «Фитнес»				
№п/п	Виды контроля	Оценка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные показатели успеваемости				
1	Посещаемость	60-69	70-79	80-100
Дополнительные показатели успеваемости (в баллах)				
2	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	Участие/волонтер	Призер/Судья	Победитель/Организатор
2.1	внутренние	2	4	6
2.2	городские	6	8	10
2.3	региональные	8	12	15
2.4	Всероссийские (в т.ч. ГТО)	10 (бронза)	15(серебро)	20(золото)
2.5	трекинг	6	8	10

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Фитнес» (не менее 60%), обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они,

а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

*Оценочные нормы за выполнение 4-х зачетных показателей

(при условии получения оценок: «Отлично» -5 баллов, «Хорошо» - 4 балла, «Удовлетворительно» - 3 балла, «Неудовлетворительно» - 2 балла):

«Отлично»	4,5 - 5 баллов
«Хорошо»	3,5 – 4,4 балла
«Удовлетворительно»	2,5 – 3,4 балла
«Неудовлетворительно»	2,4 балла и меньше

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Тип компетенции: *универсальная* компетенция выпускника образовательной программы высшего образования уровня бакалавриата.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Индикатор УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования					
Знать: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений	Не знает	Фрагментарные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Общие, но не структурированные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений	Не умеет	Частично освоенные умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,	Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимые для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной

				полноценной социальной и профессиональной деятельности.	деятельности.
Владеть навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Не владеет:	Фрагментарно сформированные навыки применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности	Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки творческого использования методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для физического самосовершенствования
Компетенция УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Индикатор УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности					
Знать: методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности	Не знает	Фрагментарные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Общие, но не структурированные знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методико-практических и организационных основ физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Сформированные систематизированные прочные знания теоретических и методических основ различных видов спорта и систем физических упражнений, необходимых для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

Уметь: использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Не умеет	Частично освоенные умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности	Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности,
Владеть: навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет:	Фрагментарно сформированные навыки применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Компетенция УК – 8 – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов					
Индикатор УК – 8.1 – Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества					

Знать: источники чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Не знает	Фрагментарные знания причин и последствий нарушения техники безопасности, а также мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Общие, но не структурированные знания об источниках чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причинах и последствиях нарушения техники безопасности, а также мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания об источниках чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причинах и последствиях нарушения техники безопасности, а также мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Сформированные систематизированные прочные знания об источниках чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причинах и последствиях нарушения техники безопасности, а также мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом
Уметь: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет	Частично освоенные умения определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности	В целом освоенные, но не подкрепляемые знаниями и самостоятельностью выполнения умения определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности	В целом сформированные и самостоятельно выполняемые, но содержащие отдельные пробелы умения по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности	Успешно сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности
Владеть навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды	Не владеет:	Фрагментарно сформированные навыки обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды	Сформированные, но выполняемые на элементарном уровне навыки обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды	Сформированные, но не устойчивые в сложных ситуациях навыки обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды	Успешно сформированные, устойчивые, технологически грамотно выполняемые навыки обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В ходе промежуточной аттестации перевод результатов работы обучающихся (результатов текущего контроля) в систему оценки знаний осуществляется с ориентацией на критерии оценивания сформированности компетенций следующим образом:

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, самостоятельно и осознанно выполняемые умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет устойчивыми, технологически грамотно выполняемыми навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 4.5 балла и выше;

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, который демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы, умения использовать теоретические и методические знания основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств, а также владеет сформированными, но не устойчивыми в сложных ситуациях, навыками творческого использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о достаточном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 3.5 – 4,4 балла;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который демонстрирует в целом освоенные, но не подкрепляемые структурированными знаниями, умения и навыки самостоятельно использовать теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не достаточно полном освоении теоретического материала дисциплины и формировании запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.5 – 3,4 балла;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает или имеет фрагментарные знания теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни, частично освоенные умения и фрагментарно сформированные навыки применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что свидетельствует о не освоении теоретического материала дисциплины и не сформированности запланированных компетенций, среднее значение за выполнение 4-х зачетных показателей составляет 2.4 балла и меньше.

5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся знает: теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений, методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности

Обучающийся умеет: использовать теоретические и методические основы различных видов спорта и систем физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, использовать методико-практические и организационные основы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-спортивной деятельности для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности

Обучающийся владеет: навыками применения методов и средств различных видов спорта и систем физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности, навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА (10 заданий)

-----Знать-----

1. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

1: двигательный азарт

2: двигательная активность

3: двигательный опыт

Ответ: 2

2. Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координация.

Ответ: 4

3. К средствам фитнес-технологий относятся:

1: физические упражнения;

- 2: спортивная тренировка;
- 3: оздоровительные силы природной среды;
- 4: уроки физической культуры;
- 5: гигиенические факторы.

Ответ: 1, 3, 5

4. _____ - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи 1: сила 2: быстрота 3: ловкость 4: выносливость 5: гибкость

Ответ: 3

5. _____ - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий.

1: кросс 2: спринт 3: забег

Ответ: 1

6. Укажите соответствие между названием физического качества и его характеристикой

1: сила

2: ловкость

3: выносливость

4: быстрота

5: гибкость

А : способность преодолевать и противодействовать внешнему сопротивлению

Б : способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени

В : способность противостоять утомлению

Г : способность быстро, точно и целесообразно решать двигательные задачи

Д : способность выполнять движения с большой амплитудой

Ответ: 1-А, 2-Г, 3-В, 4-Б, 5-Д

7. Зависимость максимальной ЧСС от возраста, при занятиях фитнесом, можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = ____ (удар/мин) минус возраст (в годах)

1: 250 2: 220 3: 200

Ответ: 2

8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется

1: простой двигательной реакцией

- 2: скоростным индексом
- 3: скоростной выносливостью
- 4: абсолютным запасом скорости

Ответ: 1

9. Выберите из предложенных вариантов прямой способ измерения выносливости

- 1: время преодоления достаточно длинной дистанции
- 2: предельное время с заданной интенсивностью

Ответ: 2

10. Выберите только внутренние факторы от которых зависит проявление гибкости (3 фактора)

- 1: анатомические особенности суставов
- 2: возраст
- 3: пол
- 4: эластические свойства мышц
- 5: мышцы-антагонисты
- 6: утомление

Ответ: 1, 4, 5

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА (15 заданий, из них 5 – с развернутым ответом)

-----Уметь-----

1. Составьте перечень основных показателей дневника самоконтроля при занятиях фитнесом.

Ответ: В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные и объективные показатели. К первым можно отнести общее состояние организма (аппетит, усталость, желание тренироваться...), ко вторым – ЧСС, частота дыхания, артериальное давление.

2. Укажите, какая формируется сила (в каком режиме работают мышцы) при выполнении упражнений - планка на предплечьях и подъем туловища из положения лежа:

Ответ: В первом случае формируется статическая сила - проявляется тогда, когда мышцы напрягаются, а перемещения тела, его звеньев или предметов, с которыми взаимодействует человек, отсутствуют, а во втором - динамическая сила (проявляется тогда, когда преодоление сопротивления сопровождается перемещением тела или отдельных его звеньев в пространстве).

3. Проанализируйте структуру техники попеременных лыжных ходов

Ответ: В технике попеременных ходов спортсмен работает руками поочередно в сочетании с работой ног. В двухшажном попеременном ходе, в момент отталкивания левой рукой производится отталкивание правой ногой и наоборот. В четырехшажном ходе, спортсмен выполняет на два отталкивания руками поочередное отталкивание ногами (четыре шага).

4. Назовите, какие группы мышц работают при выполнении упражнения «Подъем туловища из положения лежа», в варианте с поворотами и скручиванием корпуса

Ответ: Кроме прямых мышц живота (верхний пресс), увеличивается нагрузка на косые мышцы живота. Можно использовать наклонное положение опоры, отягощения, скорость выполнения движений, скручивание корпуса с выпрямленными руками с отягощением...

5. Укажите, какой вид гибкости проявляется при выполнении шпагата (когда под одну или обе стопы подкладывают платформы) и выполнении складки в положении сидя, ноги вместе (когда на спортсмена надавливает партнер или тренер для увеличения амплитуды).

Ответ: В первом случае формируется активная гибкость (характеризуется выполнением движений с максимальной амплитудой, проявляемой за счет собственных мышц человека, при выполнении маховых упражнений, стрейчинга с давлением собственного веса), а во втором - пассивная гибкость (характеризуется выполнением движений с амплитудой, проявляемой за счет воздействия внешних сил)

6. Раскройте особенности выполнения упражнений на развитие мышц груди используя сопротивление собственного веса, отягощения

Ответ: Развитие мышц груди предполагает воздействие на верхние, средние и нижние пучки большой грудной мышцы. Соответствующее воздействие на них возможно, например, с изменением высоты опоры при выполнении упражнения – сгибание и разгибание в упоре лежа (с широкой постановкой ладоней). Отягощения дают возможность более точного воздействия на данную группу мышц. Например, сведение и разведение рук с гантелями лежа на скамье (угол наклона можно менять).

7. Раскройте особенности действий игрока (волейбол) у сетки при выполнении подачи своей команды / команды соперников

Ответ: При выполнении подачи своей команды, игрок встает лицом к сетке – для ограничения видимости сопернику и готовым для выполнения блока при атаке соперника. При подаче соперника игрок у сетки встает в пологорота к своей команде для выполнения обработки приема мяча и передачи партнерам с целью нанесения нападающего удара.

8. Проанализируйте структуру техники одновременных лыжных ходов

Ответ: Спортсмен производит отталкивание двумя руками одновременно с мощным наклоном вперед. Палки ставятся у носков ботинок. При этом может быть бесшажный ход (без работы ног), одношажный (на одно отталкивание руками - одно отталкивание ногой), двухшажный (на одно отталкивание руками - поочередное отталкивание левой и правой ногой)

9. Разрешается ли выполнение штрафного броска в гандболе после небольшого разбега

Ответ: Штрафной бросок гандболисты выполняют с места с обязательной опорой до выпуска мяча. Выполнять штрафной бросок с 7 метров можно немедленно после свистка судьи, опережая реакцию вратаря, и с некоторой паузой, прицеливаясь. При таком броске гандболисты часто производят ложные один или два замаха, чтобы лишить вратаря готовности, а после этого поражают ворота.

10. Приведите пример упражнений на развитие мышц верхнего плечевого пояса (для подготовке к сдаче силовых нормативов ВФСК ГТО) используя сопротивление собственного веса

Ответ: Для развития мышц верхнего плечевого пояса (сгибатели) с использованием сопротивления собственного веса рекомендуется подтягивание с различным хватом (сверху, снизу, разноименно) и отжимания в упоре лежа (разгибатели) с различной постановкой рук (узкий, средний, широкий упор) и высотой опоры

-----Владеть-----

--

11. Составьте в правильной последовательности план тренировочного занятия фитнесом с использованием фитбола, танцевальных упражнений, стрейчинга и степ-платформы.

Ответ: В подготовительной части занятия рекомендуется использование танцевальных упражнений в качестве разминки, в основной части занятия - степ-платформу и фитбол (в качестве основной нагрузки), в заключительной части – стрейчинг (упражнения на растягивание и дыхание).

12. Объясните принцип занятий фитнесом по системе Табата

Ответ: Табата — это разновидность высокоинтенсивной интервальной тренировки, суть которой в следующем: в течение 20 секунд выполнять упражнение на пределе возможностей, сделать 8-10 повторов, а затем прерваться на 10-секундный отдых. Тренировка очень короткая, но в нее укладывается несколько раундов. Табата-раунд это повторение цикла 6–8 раз в течение 3–4 минут. Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1–2 минуты. Цель – наибольшее количество повторений за меньшее время. Для наилучших результатов тренировка должна быть короткой, быстрой, очень интенсивной.

13. Сравните особенности общей и специальной выносливости (определение) и предложите соответствующие упражнения ее формирования

Ответ: Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц. Уровень проявления общей выносливости в большей мере обуславливается аэробными (дыхательными) возможностями организма, что создаёт благоприятные условия для широкого переноса выносливости с одного вида двигательной деятельности на другой. Пример: бег на дистанции 3 км., при ЧСС 130-150 уд.мин. Специальная выносливость – это способность к

эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определённых требованиями конкретного вида деятельности. Пример: Пловец, специализирующийся в плавании кролем, при передвижении брасом устанет значительно быстрее. Данный вид выносливости имеет чрезвычайно важное значение для обеспечения эффективности соревновательной деятельности в циклических видах спорта стайерского характера.

14. Раскройте целевые особенности составных частей учебно-тренировочного занятия

Ответ: Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: Подготовительная часть (разминка). Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть. В этой части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п.

15. Сравните особенности собственно-силовых способностей («Абсолютная» и «Относительная» сила (определение)) и предложите упражнения в которых они проявляются

Ответ: Собственно силовые качества (к ним относятся понятия «абсолютная» и «относительная» сила). Абсолютная сила человека – это его способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением. Например, в жиме штанги двумя руками в положении лёжа на спине. Для сравнения силы людей, которые имеют разную массу тела, применяют показатель относительной силы. Относительная сила – это количество абсолютной силы человека, которое приходится на один килограмм массы его тела. Например, в «Тяжелой атлетике» в рывке штанги двумя руками в положении стоя (при одинаковых результатах выигрывает спортсмен с меньшим собственным весом).

Компетенция УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Обучающийся знает: чрезвычайных ситуаций природного происхождения; причины и последствия нарушения техники безопасности, а также меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Обучающийся умеет: определять условия по поддержанию безопасности физкультурно-спортивной деятельности

Обучающийся владеет: навыками обеспечения и поддержания безопасных условий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для сохранения природной среды

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА (10 заданий)

-----Знать-----

1. Какой тип костра наиболее подходит в качестве сигналов бедствия

- а) колодец б) шалаш в) звездный

Ответ: б)

2. Статистические показатели спортивного травматизма зависят от :

- а) травматичности вида спорта,
б) степени занятости опрашиваемых людей занятием спортом,
в) количества занимающихся данным видом спорта,
г) методики проведения статистических исследований,
д) количества тренировок в неделю;
е) все перечисленное.

Ответ: а, б, в, г

3. Статистически доказано, что более высокие показатели травм приходятся: а) на соревнования,

- б) на тренировочные занятия,
в) на уроки физической культурой;

Ответ: а)

4. Наибольшее количество повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у занимающихся ФКиС приходится на:

- а) нижние конечности;
- б) верхний плечевой пояс;
- в) мышцы спины и позвоночник;
- г) нижние и верхние конечности в равных пропорциях.

Ответ: а)

5. Классификация механизмов спортивной травмы:

- а) внешние и внутренние;
- б) ушибы, сдавления и ранения;
- в) умышленные и неумышленные.

Ответ: а)

6. К физическим факторам спортивных травм относятся:

- а) уровень физической подготовленности;
- б) погодные условия;
- в) правильность выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, адекватного возрасту человека и его конституции;

Ответ: а, в

7. Под психологическими факторами травм понимается, прежде всего, осознание _____ и _____, что несмотря на стремление к _____, сохранение _____ является более важным (Ответ в правильной последовательности).

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| а) порядочности; | б) спортсменами и тренерами; |
| в) самосовершенствованию; | г) победе; |
| д) здоровья; | е) медиками и специалистами. |

Ответ: б, г, д

8. К внешним механизмам спортивной травмы можно отнести:

- | | | |
|----------------|---------------|--------------------------|
| а) соперников; | в) родителей; | д) партнеров по команде; |
| б) тренера; | г) зрителей; | е) всех перечисленных. |

Ответ: е

9. В каких, из ниже перечисленных, видах спорта отсутствует защитная экипировка

- а) легкая атлетика;
- б) атлетическая гимнастика;
- в) бокс;
- г) велоспорт;
- д) волейбол;
- е) во всех имеется.

Ответ: е

10. Для восстановления физической подготовленности после травмы необходимо строго соблюдать:

- а) принцип форсированного увеличения нагрузки;
- б) принцип скачкообразного увеличения нагрузки;
- в) принцип постепенного увеличения нагрузки;

Ответ: в

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА (15 заданий, из них 5 – с развернутым ответом)

-----Уметь-----

1. Укажите, к какой группе факторов риска травматизма при занятиях фитнесом относятся неблагоприятные методологические и климатические условия

Ответ: К общим факторам риска спортивного травматизма. Также в эту группу относят - нарушения в соотношении общей и специальной физической подготовки; утомление; курение; употребление алкоголя; применение стимуляторов и запрещенных веществ...

2. Укажите, к какой группе факторов риска травматизма при занятиях фитнесом относится - несоответствие обуви и одежды условиям тренировки и соревнований:

Ответ: К специфическим факторам риска спортивного травматизма. Также в эту группу относятся - неправильная страховка и самостраховка; отсутствие индивидуальных средств защиты; несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;; погрешности разминки; нарушение дисциплины во время тренировок и соревнований...

3. Составьте перечень нарушений в методике проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий фитнесом

Ответ: К нарушениям в методике занятий относятся - недочеты в страховке и в оказании помощи при упражнениях; выполнение упражнений при недостаточной подготовленности к нему занимающихся; отсутствие необходимой разминки и разогревающих упражнений; несоблюдение оптимальной длительности отдыха между отдельными упражнениями...

4. Составьте перечень нарушений в организации проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Ответ: К нарушениям в организации занятий относятся – нарушение требований комплектования групп по степени подготовленности, полу и весовым категориям...; нерационально составленная программа и расписание соревнований или занятий; нерациональное размещение занимающихся на спортивном объекте; несвоевременно проведенное медицинское обследование; неполноценное судейство;

5. Составьте перечень причин травм при проведении учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, связанных с состоянием занимающихся

Ответ: В число основных причин травм, связанных с состоянием занимающихся относятся – наличие скрытых (не выявленных при медицинском обследовании) патологических состояний; остаточные последствия перенесенных заболеваний и травм (в том числе снижение в связи с этим уровня тренированности); проведение занятий при наличии остро проявляющихся заболеваний(грипп, ангина..), а также в состоянии переутомления и перетренировки; острые изменения в физическом состоянии, проявившемся непосредственно перед занятиями или в процессе их (предстартовая лихорадка или апатия, перегрев или переохлаждение..)

6. Укажите, какие организационные мероприятия проводятся для предупреждения травматизма до начала тренировок и соревнований

Ответ: К организационным мероприятиям по профилактике травматизма относятся - осмотр помещения или спортивной площадки, где предстоит заниматься ФКиС; осмотр спортивных снарядов на предмет их травмобезопасности; осмотр раздевалки и душевой на предмет травмобезопасности, пожарной и криминальной безопасности; осмотр защитного снаряжения спортсменов; инструктаж по технике безопасности и предупреждение о необходимости строжайшей дисциплине на занятиях и опрос занимающихся на предмет их самочувствия.

7. Укажите, какие организационные мероприятия проводятся для

предупреждения травматизма непосредственно в процессе тренировок и соревнований:

Ответ: В процессе занятий необходимо - обеспечение высокой дисциплины; постоянный контроль за правильным выполнением приемов страховки и само страховки; соблюдение последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, а также установка оптимальных интервалов и дистанций между тренирующимися при выполнении упражнений; периодическое напоминание о необходимости страховать партнера.

8. Раскройте особенности инструктажа по предупреждению травматизма непосредственно перед началом и в процессе тренировок и соревнований:

Ответ: Перед началом и в процессе занятий необходимо сообщить - о повышенной опасности тех или иных приемов, выполнение их в защитных приспособлениях; о страховке, само страховке и иных мерах безопасности; о недопущении к занятиям учащихся и спортсменов, перенесших различные заболевания или имевших травмы и не излечивших их окончательно; напоминания спортсменам о честности в ведении борьбы; предупреждение о необходимости строжайшей дисциплины на занятиях и уголовной ответственности за увечья и смерть (при занятиях потенциально опасными видами физических упражнений); личную подпись спортсменов в журнале по технике безопасности о полученном инструктаже.

9. Перечислите первоочередные действия учебной группы при попадании в условия вынужденного автономного существования (АС)

Ответ: К первоочередным действиям в условиях АС можно отнести: Перебраться в безопасное место, помочь пострадавшим покинуть опасную территорию. Покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться в условиях АС. Оказать пострадавшим ПМП. Сориентироваться на местности, уточнить местонахождение. Соорудить временное укрытие при неблагоприятных климатических условиях. Определить план дальнейших действий: остаться на месте или уйти с места аварии.

10. Какие действия по обеспечению безопасности необходимо выполнить перед началом выполнения упражнения - жим гантелей от груди лежа (в процессе самостоятельных занятий по силовому шейпингу)

Ответ: Необходимо иметь соответствующую спортивную одежду и обувь (спортивные брюки, футболка, майка, шорты, кроссовки), в зависимости от места занятий

и погодных условий. Перед началом упражнения - проверить исправность и надежность используемых на занятиях силовых снарядов и инвентаря, замков, фиксаторов, запоров для силовых снарядов (разборные гантели, тренажеры). Занятия начинаются с общей разминки и дополнительной специальной разминки перед новым силовым упражнением. Необходимо соблюдать дисциплину, обязательно использовать страховку (партнера) в работе со свободными весами (штанга, гири), избегать столкновений.

-----Владеть-----

11. Раскройте особенности действий группы, осуществляющей туристский поход, для ориентирования на местности.

Ответ: Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др. Например:

1) В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень от гномона укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток.

2) Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, она показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

3) В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной Звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению

12. Сравните особенности действий группы, осуществляющей туристский поход, при попадании в ситуацию вынужденной автономии в природных условиях в зависимости от решений остаться на месте и ждать помощь или выбираться самостоятельно.

Ответ:

Решение оставаться на месте аварии принимают в следующих случаях: Передан сигнал бедствия (или сообщение) о месте и времени аварии. Не определено точно место происшествия, незнакомая или труднопроходимая местность (горы, лес, болота, снежные заносы и др.). Неизвестно направление и расстояние до ближайшего населённого пункта. Большая часть людей в группе по состоянию здоровья не может передвигаться самостоятельно.

Решение покинуть место аварии принимают в следующих случаях: Известно направление до ближайшего населённого пункта, расстояние невелико и состояние здоровья людей позволяет его преодолеть. Возникла непосредственная угроза жизни людей (пожар, наводнение, разлом ледяного поля и др.). Люди не могут быть обнаружены на месте катастрофы из-за густой растительности или особенностей рельефа. В течение трёх суток нет связи и помощи. При уходе с места происшествия необходимо обозначить направление своего ухода: выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т.д.

13. Раскройте особенности действий группы, осуществляющей туристский поход, при необходимости подачи сигналов бедствия

Ответ: Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, фонарик, зеркальце, вытоптать в снегу геометрические фигуры (SOS), вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте

14. Составьте перечень основных требований обеспечения безопасности перед началом и в процессе учебно-тренировочных занятий по стрельбе

Ответ: Все действия участников стрельбы выполняются только по команде руководителя. Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Свободные от стрельбы участники находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок. В тире запрещается: брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы; заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы «Зарядить» или до сигнала «Огонь»; производить стрельбу из неисправного пневматического оружия; производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы); прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие не находилось; прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в этом направлении находятся люди; выносить заряженное оружие с огневого рубежа; оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены команды руководителя стрельбы.

15. Составьте перечень основных требований обеспечения безопасности перед началом и в процессе учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях лыжными видами спорта

Ответ: Занятия по лыжной подготовке проводятся при температуре воздуха не ниже 18°C и скорости ветра не более 1,5-2,0 м/с и начинаются с разминки на ровной поверхности. Перед началом занятий необходимо проверить исправность лыжного инвентаря. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся (спортсмены), имеющие одежду, соответствующую погодным условиям, обувь (по размеру на теплый носок), перчатки или варежки. Во время занятий обучающиеся (спортсмены) обязаны: соблюдать интервал 3-4 м при движении на лыжах по ровной поверхности, при спуске – не менее 30 м; следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения; сообщить преподавателю о поломке лыжного снаряжения и с его разрешения двигаться к месту расположения лыжной базы;

Запрещается:

- выставлять вперед лыжные палки при спуске;
- останавливаться сразу после спуска во избежание столкновений с другими лыжниками.

6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

М.В. Кошелева, к.п.н.,доцент



(подпись)

Заведующий кафедрой

М.В. Кошелева, к.п.н.,доцент



(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой
Н.Б. Стрекалова, д.п.н., доцент



(подпись)