

ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления»

Кафедра

физической культуры

Б1.В.ДВ.07.02

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА)

Учебная дисциплина

Фитнес

По направлению подготовки

54.03.01 «Дизайн»

Профиль (программа
бакалавриата)

«3D-дизайн»

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

2023

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 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. N 1015 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020). В соответствии с матрицей компетенций основной профессиональной образовательной программы «3D-дизайн» (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» 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	Устный опрос по разделу 1.1 Устный опрос по разделу 2.2 Устный опрос по разделу 1.3 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 Тема 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	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

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	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 (фитнес);
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
	Челночный бег 3*10м. (сек.)	8.6	8.4	8.0	7.7	7.1
4	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	50	55	60	65	70
	КСУ (пресс (30сек.) +отжимания.(30сек.)(кол-во раз))	32	36	40	44	48
5	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
	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.1	8.9	8.5
4	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	63	68	75
	Берпи (6 повторений, сек.)	17	16	15	14	12
5	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
	Лыжные гонки 3 км. (мин, сек.)	24,00	23,00	22,00	20,00	19,00
3	Или Плавание на 50 м (мин, сек.)	б/у	1.50	1.40	1.20	1.05
	Челночный бег 3*10м. (сек.)	9.8	9.4	9.0	8.8	8.4
4	или Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30сек.)	55	60	65	70	78
	Берпи (6 повторений, сек.)	17	16	15	14	12
5	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

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»

№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	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	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

			самосовершенствования	самосовершенствования, полноценной социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной 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. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

Заведующий кафедрой

М.В. Кошелева, к.п.н., доцент

(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой

Е.В.Вишневская, к.п.н., доцент

(подпись)

Директор БИК

О.В. Балакина

(подпись)

Начальник ООУП

С.В. Фирсова

(подпись)