

ПАСПОРТ

Фонда оценочных средств по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контролируемые разделы дисциплины	Контролируемые компетенции	Виды оценивания	Виды оценочных средств
Подтягивание на перекладине	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Прыжки через скакалку	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Приседание на одной ноге опора о стену	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Прыжки в длину с места	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
В висе поднимание ног до касания перекладины	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Игры в волейбол и баскетбол	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Бег 100 м.	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам
Подтягивание на перекладине	ОК-7	Текущий контроль, самоконтроль, итоговый контроль	Вопросы к зачету, вопросы к семинарам

ОК-7 - стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.

1. Комплект оценочных средств

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: текущий, итоговый и самоконтроль. Фонд оценочных средств включает типовые задания, контрольные упражнения к зачету.

Текущий контроль проводится на практическом занятии, в ходе которого преподаватель оценивает качество выполнения упражнений студентами. В конце освоения дисциплины студенты сдают зачет, который является итоговой аттестацией.

1.1. Планы семинарских (практических) занятий

Практические занятия проводятся на площадях спортивного зала или открытого стадиона в рамках освоения физических навыков по темам с 1 по 9, и предусматривают проведение следующих упражнений в объеме 22/24 часа.

- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа,
- Прыжки через скакалку,
- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой,
- Приседание на одной ноге опора о стену,
- Прыжки в длину с места,
- В висе поднимание ног до касания перекладины,
- Игры в волейбол и баскетбол,
- Бег 100 м.

1.2. Рекомендуемые упражнения для самостоятельного освоения

Для обучающихся предусмотрены специальные упражнения по физической подготовке, которые они осваивают самостоятельно.

1. Тест Купера – 12 мин.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30-50 раз.
3. Челночный бег 5x10м – 13-15 сек.
4. Челночный бег 3x10м – 7-8 сек.
5. Прыжки через скакалку в течение 1 мин.
6. Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги согнуты – 17 раз.

7. Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги прямые – 10 раз.

8. Приседание на одной ноге опора о стену – 20 раз.

2. Критерии оценивания, обучающегося по дисциплине

Критерии оценивания упражнений к зачету. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

К критериям оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Критерии оценки ППФП

п/п	Тесты	Юноши					Девушки				
		Баллы					Баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10	30	25	20	15	10
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой	70	60	50	40	30	60	50	40	30	20

Критерии определения физической подготовленности обучающихся:

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3	Поднимание туловища из положения, лежа в	45	40	35	30	25

	течение 1 минуты					
4	Прыжки в длину с места	1,90	1,80	1,65	1,55	1,45
5	Гибкость	25	20	15	10	5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места	2,45	2,35	2,30	2,25	2,15
2	Гибкость. Наклоны вперед из положения стоя	20	15	10	5	3
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз) (ноги согнуты)	17	15	13	11	10
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз) (ноги прямые).	10	7	5	3	1
5	Бег 100м	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
6	Бег 3000м	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
7	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5

Критерии оценки посредством функциональных проб за физическим состоянием организма обучающихся

п/п	Пробы	Отл.	Хор.	Неуд.
1	Ортостатическая проба	0-10	10-20	20
2	Проба Руфье Диксона	0-5	5-10	15
3	Проба Летунова	60-80% от исход.		
4	Проба Штанге	до 1 мин		
5	Проба Генче	до 30 сек		

Критерии оценки организации самостоятельных занятий

п / п	Тесты	Юноши					Девушки				
		Баллы					Баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тест Купера 12 мин.	-	-	-	-	-	2300	2100	1900	1600	менее

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10	30	25	20	15	10
3	Челночный бег 5x10м	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
4	Челночный бег 3x10м	7,0	7,5	8,0	8,5	8,1	8,0	8,5	9,0	9,5	9,6
5	Прыжки через скакалку в течение 1 мин.	-	-	-	-	-	78	74	68	65	60
6	Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги согнуты (кол-во раз)	17	15	10	5	2	-	-	-	-	-
7	Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги прямые (кол-во раз)	10	7	5	3	2	-	-	-	-	-
8	Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз)	20	18	16	14	12	12	10	8	6	4

Неявка на зачет отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился».