

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 11:47:42  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина

*Спортивные секции*

**Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.02**

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

**44.03.04**  
код

**Профессиональное обучение (по отраслям)**  
наименование направления

Программа

**Машиностроение и материалобработка**

---

---

Форма обучения

**Заочная**

---

Для поступивших на обучение в  
**2023 г.**

---

Разработчик (составитель)  
*канд.биол.наук, доцент*  
**Салеев Э. Р.**  
ученая степень, должность, ФИО

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) .....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания .....</b>                    | <b>20</b> |

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

| Формируемая компетенция<br>(с указанием кода)   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)  |   |   |  | Вид оценочного средства             |
|---|---|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
|   |   |   | 1   | 2   | 3   | 4  |                                     |
|   |   |   | неуд.   | удовл.  | хорошо  | отлично  |                                     |
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br>Анализирует значение физической культуры в жизни человека и общества; рассматривает научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. | Обучающийся должен:<br>Понимать:<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики | Отсутствуют знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах определения индивидуально | Общие но не структурированные знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах определения | Сформированные, но содержащие пробелы знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах | Сформированная система знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах определения | Устный опрос<br>Контрольные вопросы |

|  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в</li> </ul> | <p>го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p> | <p>индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p> | <p>определения индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p> | <p>индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

|   |   |  |  |  |   |  |  |
|---|---|--|--|--|---|--|--|
|   |   | области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  |  |  |   |  |  |
| УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>- планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом<br>оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать | Отсутствуют умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических | Фрагментарные умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических | Сформированные, но содержащие пробелы умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, | Сформированная система умений выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, | Тестовые задания № 1<br>Сдача контрольных нормативов |  |

|  |  |  |  |   |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
|  | стиля жизни.   | правила техники безопасности при выполнении упражнений;  | качеств.   | качеств.  | целенаправленного развития физических качеств.   | физических качеств.   |  |
|  | УК-7.3.<br>Поддерживает здоровье и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся должен:<br>Применять:<br>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной | Не владеет способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности | Фрагментарно владеет способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных качеств и функциональной | Сформированные, но содержащие пробелы владения способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных | Сформированная система навыков владения способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных | Тестовые задания № 2<br>Сдача контрольных нормативов |

|  |  |   |     |                   |  |                                  |  |
|--|--|---|-----|-------------------|--|----------------------------------|--|
|  |  | нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | ти. | подготовленности. | качеств и функциональной подготовленности. | функциональной подготовленности. |  |
|--|--|---|-----|-------------------|--|----------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



## **2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

### **Перечень вопросов к устному опросу по индикатору УК 7.1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.

31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

### **Контрольные вопросы по индикатору УК 7.1**

#### **1. Что такое "кросс"?**

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

#### **2. Сколько фаз в беге?**

1. 2
2. 3
3. 4

#### **3. Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

#### **4. Устройство для выполнения низкого старта называется**

1. стартовый упор
2. стартовая колодка
3. стартовая подставка

**5. По какой части тела измеряется длина прыжка?**

1. По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
2. По ногам
3. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

**6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной**

1. 30 м
2. 10 м
3. 20 м

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. Гибкость
2. Ловкость
3. Выносливость

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

1. Средний
2. Высокий
3. Низкий

**9. Какова длина стандартной беговой дорожки?**

1. 100 м
2. 400 м
3. 200 м

**10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1. 2
2. 3
3. 4

**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**

- 1.Германии
- 2.США
- 3.Японии

**12. "Либеро" в волейболе - это**

- 1.игрок защиты
- 2.игрок нападения
- 3.капитан команды

**13. Волейбольная площадка имеет размеры**

- 1.18x8
- 2.18x9
- 3.18x10

**14. "Бич-волей" - это**

- 1.игровое действие
- 2.пляжный волейбол
- 3.подача мяча

**15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- 1.8 секунд
- 2.10 секунд
- 3.5 секунд

**16. Переход в волейболе между игроками делают**

- 1.по часовой стрелке
- 2.против часовой стрелки
- 3.по диагонали

**17. В каком году появился баскетбол как игра:**

1.1891

2.1819

3.1899

**18. Кто придумал баскетбол как игру:**

1.Д.Нейсмит

2.Д.Формен

3.Д.Фрейзер

**19. Как начинается игра?**

1.спорным броском

2.жеребьевкой

3.вводом мяча из-за боковой линии

**20. Диаметр центрального круга площадки (см)**

1.380

2.360

3.340

**21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

1.только тренер команды

2.только главный тренер и капитан

3.любой игрок, находящийся на площадке

**22. Высота до баскетбольной корзины (см)**

1.305

2.310

3.302

**23. Размеры баскетбольной площадки (м):**

1.28x12

2.28x15

3.30x20

**24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?**

1. не может
2. может
3. назначается переигровка

**25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

**26. Встреча в баскетболе состоит из:**

1. трех таймов по 15 мин
2. двух таймов по 20 мин.
3. четырех таймов по 10 мин.

**27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для**

1. формирования правильной осанки
2. развития выносливости и скорости
3. всестороннего развития и физической подготовленности

**28. Что такое интервал?**

1. Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
2. Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
3. Расстояние между правым и левым флангом в колонне

**29. Строевые упражнения служат**

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

**30. Что называется дистанцией?**

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

**31. Самый распространенный лыжный ход:**

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

**32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

1. ног
2. рук
3. произвольно

**33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

**34. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

**35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

**36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

**37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. кроль на боку
4. брасс
5. баттерфляй

**38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

1. велосипедный спорт
2. Тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

**39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

**40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

**Тестовые задания №1 по индикатору УК 7.2**

(девушки)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности   |
|----------|--|
| 1        | Бег 60м (с)  |
| 2        | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа   |
| 3        | Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой   |
| 4        | Приседания за 15сек, раз   |
| 5        | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)   |
| 6        | Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте   |
| 7        | Бег 100м (с)   |
| 8        | Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)                                  |
| 9        | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника). |

(юноши)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности |
|----------|--|
|----------|--|



|   |  |
|---|--|
| 1 | Бег 60м (с)  |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа   |
| 3 | Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой   |
| 4 | Приседания за 15сек, раз   |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)   |
| 6 | Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте   |
| 7 | Бег 100м (с)   |
| 8 | Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)                                  |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника). |

(девушки)

| №   | Тесты по физической и технической подготовленности  |
|-----|---|
| п/п |   |
| 1   | Бег 30м   |
| 2   | Поднимание и опускание туловища из положения лежа   |
| 3   | Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой   |
| 4   | Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см  |
| 5   | Бег на лыжах 3 км (мин,сек)   |
| 6   | Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)               |
| 7   | Бег 1000м (мин,с)   |
| 8   | Бег 2000м (мин,с)   |
| 9   | Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)   |
| 10  | Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца. |

(юноши)

| №   | Тесты по физической и технической подготовленности                       |
|-----|--|
| п/п |  |
| 1   | Бег 30м  |
| 2   | Поднимание и опускание туловища из положения лежа                        |
| 3   | Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой                              |
| 4   | Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см |

|    |   |
|----|---|
| 5  | Бег на лыжах 5 км (мин,сек).  |
| 6  | Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)               |
| 7  | Бег 2000м (мин,с)   |
| 8  | Бег 3000м (мин,с)   |
| 9  | Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)   |
| 10 | Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца. |

### Тестовые задания №2 по индикатору УК 7.3

(девушки)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности      |
|----------|---|
| 1        | Бег 100м (с)  |
| 2        | Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)           |
| 3        | Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)             |
| 4        | В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз         |
| 5        | Становая тяга с использованием динамометра, кг          |
| 6        | Челночный бег 4х10 (сек.)                               |
| 7        | Прыжок в длину с места                                  |
| 8        | Тройной прыжок с места, м, см                           |
| 9        | Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см |
| 10       | Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.                      |

(юноши)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности    |
|----------|---|
| 1        | Бег 100м (с)  |
| 2        | Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз) |
| 3        | Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)           |
| 4        | В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз       |
| 5        | Становая тяга с использованием динамометра, кг        |
| 6        | Челночный бег 4х10 (сек.)                             |

|    |   |
|----|---|
| 7  | Прыжок в длину с места                                  |
| 8  | Тройной прыжок с места, м, см                           |
| 9  | Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см |
| 10 | Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.                      |

(девушки)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности   |
|----------|--|
| 1        | Бег 1000м  |
| 2        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами   |
| 3        | Нижняя прямая подача   |
| 4        | Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз |
| 5        | Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)   |
| 6        | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |
| 7        | Прыжки в длину с разбега (см)  |
| 8        | Метание гранаты (м)  |
| 9        | Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).  |
| 10       | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |

(юноши)

| №<br>п/п | Тесты по физической и технической подготовленности   |
|----------|--|
| 1        | Бег 2000м  |
| 2        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами   |
| 3        | Нижняя прямая подача   |
| 4        | Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз |
| 5        | Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)   |
| 6        | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |
| 7        | Прыжки в длину с разбега (см)  |
| 8        | Метание гранаты (м)  |

|    |   |
|----|---|
| 9  | Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач). |
| 10 | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)  |

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

#### Рейтинг-план дисциплины

| Виды учебной деятельности студентов   | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы       |              |
|---|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
|   |                            |                          | Минимальный | Максимальный |
| <b>Модуль 1</b>   |                            |                          |             |              |
| <b>Кроссовая подготовка.</b>  |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |                          |             | <b>25</b>    |
| 1. Устный опрос (знания)  | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| 2.Тестовые задания № 1 (умения)<br>Бег 60м  | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| 3.Тестовые задания № 2 (владения)<br>Бег 100м   | 0 - 9                      | 1                        | 0           | 9            |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |                          |             | <b>25</b>    |
| Контрольные вопросы   | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| Бег 30м   | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| Бег 1000м, 2000м  | 0 - 9                      | 1                        | 0           | 9            |
| <b>Модуль 1</b>   |                            |                          |             |              |
| <b>Лыжные гонки.</b>  |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |                          |             | <b>25</b>    |
| 1. Устный опрос (знания)  | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| 2.Тестовые задания № 1 (умения)<br>Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз) | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |
| 3.Тестовые задания № 2 (владения)<br>Становая тяга с использованием динамометра, кг               | 0 - 9                      | 1                        | 0           | 9            |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |                          |             | <b>25</b>    |
| Контрольные вопросы   | 0 - 8                      | 1                        | 0           | 8            |

|  |       |   |          |            |
|--|-------|---|----------|------------|
| Бег на лыжах 5 км (мин,сек). Бег на лыжах 3 км (мин,сек)               | 0 - 8 | 1 | 0        | 8          |
| Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)       | 0 - 9 | 1 | 0        | 9          |
| <b>Поощрительные баллы</b>   |       |   |          | <b>10</b>  |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях                                  | 0 - 5 | 1 | 0        | 5          |
| 2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях         | 0 - 5 | 1 | 0        | 5          |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b> |       |   |          |            |
| 1. Посещение практических занятий                                      |       |   | <b>0</b> | <b>-10</b> |
| <b>Итоговый контроль</b>   |       |   |          |            |
| 1. Зачет   |       |   |          |            |

| <b>Тестовые задания. Критерии оценивания.</b>   | <b>Описание теста</b>   |
|---|---|
| <p><b>Бег 60м, сек</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10,0сек (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,4сек (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,9 сек(девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,2сек (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,7сек(юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,2сек (юноши)</p>  | <p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p> |
| <p><b>Сгибание и разгибание рук от скамейки из положения-упор сзади лежа, раз</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 3 раз (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 – 8 раз (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 12 раз (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 6 раз (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 7 – 12 раз (юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 – 20 раз (юноши)</p> | <p>Из положения упор сзади лежа от гимнастической скамейки по сигналу сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов.</p>   |
| <p><b>Бег 100м, сек</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20,0 сек (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 18,0 сек (девушки)<br/> 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 16,0 сек (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 13,4 сек (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14,6 сек(юноши)<br/> 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 15,6 сек (юноши)</p>  | <p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p> |
| <p><b>Бег 30м, сек</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,8 сек (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,2 сек (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек(юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если</p>   | <p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>                        |

|  |   |
|--|---|
| показал результат 4,5 сек (юноши)  |   |
| <p><b>Бег на лыжах 3 км, 5 км, мин</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 35 мин (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 33 мин (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 28 мин (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 36 мин (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 31 мин (юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 28 мин (юноши)</p>                         | <p>Находясь на линии старта по сигналу обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию. Девушки 3км, Юноши 5 км.</p>   |
| <p><b>Бег 1000м,2000м, мин/сек</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин 50 сек (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин 0 сек (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5мин 0 сек (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10мин 30 сек (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9мин30 сек (юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 мин30 сек (юноши)</p> | <p>Из положения высокого старта по сигналу обучающийся начинает бег по дистанции. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>  |
| <p><b>Становая тяга с использованием динамометра, кг</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 70 кг (девушки)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 80 кг (девушки)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 90 кг (девушки)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 110 кг (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 120 кг (юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 130 кг (юноши)</p>          | <p>Испытуемый становится на подставку для упора ног. Крюк динамометра соединяется с подставкой через соединительную планку в зависимости от роста таким образом, чтобы испытуемый, держа ноги выпрямленными в коленных суставах, наклонил туловище примерно на 30 градусов относительно вертикали. Для определения становой силы испытуемый стремится выпрямить туловище и с этой целью силой тянет рукоятку вверх. Динамометр должен работать в режиме фиксированных показаний (фиксирующая ручка находится в положении "Ф". Для установления стрелки динамометра в нулевое положение необходимо плавно переставить ручку в положение "Н").<br/> Определение становой силы проводят 3 раза и берут максимальную величину (кг). Для оценки показателя становой силы находят отношение силы мышц-разгибателей спины к массе испытуемого.</p> |
| <p><b>Бег д.-1000м, ю.- 2000м, мин/сек</b><br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10мин 30 сек (юноши)<br/> 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9мин 30 сек(юноши)<br/> 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8мин 30 сек(юноши)<br/> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал 6мин 50сек (девушки)</p>   | <p>Из положения высокого старта по сигналу обучающийся начинает бег по дистанции. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин (девушки)<br/>5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5мин (девушки)</p>   |  |
| <p><b>Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно, мин/сек</b><br/>0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 сек (девушки)<br/>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 сек (девушки)<br/>5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 сек (девушки)<br/>0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши)<br/>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши)<br/>5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 25 сек (юноши)</p> | <p>Из положения старта по сигналу пробегание 30 метров классическим ходом с поворотом переступанием и бег обратно.</p> |

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.