**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

**«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора института по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_д.м.н. М. В. Черников

«31» августа 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Образовательная программа: специалитет по специальности: *31.05.03 Стоматология*

Квалификация выпускника: *врач-стоматолог*

Кафедра: *физического воспитания и здоровья*

Курс: 2

Семестр: 3-4

Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 328 часов, из них 328 часов контактной работы обучающегося с преподавателем

Промежуточная аттестация: зачет – 8 семестр

Пятигорск, 2022

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

Зав. каф. физического воспитания

и здоровья, канд. пед. наук, доцент А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического

воспитания и здоровья Ю.И. Журавлева

Канд. пед. наук, старший преподаватель

кафедры физического воспитания и здоровья Е.В. Ярошенко

**РЕЦЕНЗЕНТ:** канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ПГБУ ВО «ПГУ», г. Пятигорск А.И. Осадчий

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Перечень формируемых компетенций по соответствующей дисциплине (модулю)**

**или практике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No  п/п | Код и наименование компетенции | Индикатор достижения компетенции | Планируемые результаты освоения образовательной программы |
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания  УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств  УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**  – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;  – влияние оздоровительных  систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  – способы контроля и оценки физического развития и  физической подготовленности  **Уметь:**  – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;  – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;  – использовать средства и методы  физического воспитания для  профессионально-личностного  развития, физического  самосовершенствования,  формирования здорового образа;  – выполнять индивидуально подобранные комплексы  оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;  – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  – выполнять приемы защиты и  самообороны, страховки и самостраховки  **Владеть:**  – опытом спортивной деятельности и физического  самосовершенствования и самовоспитания;  – способностью к  организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;  – методикой самостоятельных  занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  – методикой организации;  и проведения  индивидуального, коллективного и семейного отдыха и  при участии в массовых спортивных соревнованиях |

# **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ПОДИСЦИПЛИНЕ**

1. Тестирование физической подготовленности.

2. Собеседование.

**3.** **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация включает следующие типовые задания: тестирование физической подготовленности.

**3.1. ЗАДАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

***Проверяемые индикаторы достижения компетенции:*** УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения** | | | | | | **Проверяемые индикаторы компетенций** |
| **вид**  **испытания** | **Оценка в баллах** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| мужчины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,5 | 13,8 | 14,2 | 14,5 | 14,8 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин/сек) | 12,25 | 12,55 | 13,35 | 14,15 | 14,55 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.) | 12 | 11 | 9 | 7 | 5 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 12 | 6 | 0 | -2 | -8 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| женщины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 16,7 | 17,2 | 17,7 | 18,2 | 18,7 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 2000 м (мин/сек) | 10,30 | 11,00 | 11,30 | 12,00 | 12,30 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.) | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения** | | | | | | **Проверяемые индикаторы компетенций** |
| **вид**  **испытания** | **Оценка в баллах** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| мужчины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,4 | 13,7 | 14,1 | 14,4 | 14,7 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин/сек) | 12,20 | 12,45 | 13,25 | 14,05 | 14,45 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 242 | 232 | 222 | 212 | 202 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.) | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 13 | 7 | 1 | -1 | -7 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| женщины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 2000 м (мин/сек) | 10,25 | 10,55 | 11,25 | 11,55 | 12,25 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 182 | 172 | 162 | 152 | 142 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.) | 56 | 46 | 36 | 26 | 16 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 16 | 11 | 6 | 1 | -4 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тесты для оценки физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения** | | | | | | **Проверяемые индикаторы компетенций** |
| **вид**  **испытания** | **оценка в баллах** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| мужчины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,3 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин/сек) | 12,15 | 12,40 | 13,20 | 14,00 | 14,40 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 244 | 234 | 224 | 214 | 204 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.) | 14 | 13 | 11 | 8 | 7 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 14 | 8 | 2 | 0 | -6 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| женщины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,8 | 18,3 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 2000 м (мин/сек) | 10,20 | 10,50 | 11,20 | 11,50 | 12,20 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 184 | 174 | 164 | 154 | 144 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.) | 57 | 47 | 37 | 27 | 17 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 17 | 12 | 7 | 2 | -3 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тесты для оценки физической подготовленности студентов 4 курса очной формы обучения** | | | | | | **Проверяемые индикаторы компетенций** |
| **вид**  **испытания** | **Оценка в баллах** | | | | |  |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |  |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,2 | 13,5 | 13,9 | 14,2 | 14,5 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин/сек) | 12,10 | 12,35 | 13,15 | 13,55 | 14,35 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 246 | 236 | 226 | 216 | 206 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.) | 15 | 14 | 12 | 9 | 8 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 15 | 9 | 3 | 1 | -5 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| женщины | | | | | | | |
| Тест на скоростную подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 16,0 | 16,6 | 17,1 | 17,6 | 18,1 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на общую выносливость** | | | | | | | |
| 2 | Бег 2000 м (мин/сек) | 10,25 | 10,50 | 11,25 | 11,55 | 12,25 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 186 | 176 | 166 | 156 | 146 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.) | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |
| **Тест на гибкость** | | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 18 | 13 | 8 | 3 | -2 | УК-7.2.1, УК-7.3.1. |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БАЛЛЫ | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)** | | | | | | |
| **ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| Бег на 100 м (сек.) | Бег на 2 км (мин.) | Подниман  ие туловища из положе ния лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | Наклон вперед из положе ния стоя (см) | Прыжок в длину с места (см) | Плавание на 50 м | Метание спортивно го снаряда весом 500 г (м) |
| 20 | 16,5 | 10.30 | 47 | 16 | 195 | 1.10 | 21 |
| 19 | 16,7 | 10.40 | 46 | 15-14 | 192 | 1.12 | 20 |
| 18 | 16,8 | 11.50 | 44 | 13 | 188 | 1.14 | 19 |
| 17 | 16,9 | 11.00 | 42 | 12 | 184 | 1.16 | 18 |
| 16 | 17,0 | 11.15 | 40 | 11 | 180 | 1.18 | 17 |
| 15 | 17,2 | 11.20 | 38 | - | 178 | 1.20 | - |
| 14 | 17,3 | 11.25 | 36 | 10 | 176 | 1.22 | 16 |
| 13 | 17,4 | 11.30 | 35 | 9 | 173 | 1.23 | 15 |
| 12 | 17,5 | 11.35 | 34 | 8 | 170 | 1.24 | 14 |
| 11 | 17,6 | 11.45 | 32 | 6 | 168 | 1.28 | 12 |
| 10 | 17,7 | 11.55 | 30 | 4 | 166 | 1.32 | - |
| 9 | 17,8 | 12.05 | 28 | 2 | 164 | 1.36 | 10 |
| 8 | 17,9 | 12.15 | 26 | 1 | 162 | 1.40 | - |
| 7 | 18,0 | 12.25 | 24 | 0 | 160 | 1.44 | 9 |
| 6 | 18,1 | 12.35 | 22 | -1 | 158 | 1.48 | - |
| 5 | 18,2 | 12.45 | 20 | -2 | 156 | 1.52 | 8 |
| 4 | 18,3 | 12.55 | 18 | -3 | 154 | 1.56 | - |
| 3 | 18,4 | 13.05 | 16 | -4 | 152 | 2.00 | 7 |
| 2 | 18,5 | 13.15 | 14 | -5 | 150 | 2.04 | - |
| 1 | 18,6 | 13.25 | 12 | -6 | 148 | 2.08 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БАЛЛЫ | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)** | | | | | | |
| **ЮНОШИ** | | | | | | |
| Бег на 100 м (сек.) | Бег на 3 км (мин.) | Подтягива ние из виса на высокой переклади не (кол-во раз) | Наклон вперед из положе ния стоя (см) | Прыжок в длину с места (см) | Плавание на 50 м | Метание спортивно го снаряда весом 700 г (м) |
| 20 | 13,5 | 12.30 | 13 | 13 | 240 | 0.42 | 37 |
| 19 | 13,9 | 12.45 | 12 | 12 | 238 | 0.43 | 36,5 |
| 18 | 14,2 | 13.00 | 11 | 11 | 236 | 0.44 | 36 |
| 17 | 14,5 | 13.15 | - | 9 | 233 | 0.46 | 35,5 |
| 16 | 14,8 | 13.30 | 10 | 7 | 230 | 0.48 | 35 |
| 15 | - | 13.40 | - | - | 227 | 0.50 | 34,5 |
| 14 | 14,9 | 13.50 | - | - | 225 | 0.52 | 34 |
| 13 | 15,0 | 13.55 | - | - | 220 | 0.53 | - |
| 12 | 15,1 | 14.00 | 9 | 6 | 215 | 0.54 | 33,5 |
| 11 | 15,2 | 14.15 | 8 | 4 | 214 | 0.58 | 32 |
| 10 | 15,3 | 14.30 | 7 | 2 | 213 | 1.00 | 30 |
| 9 | 15,4 | 14.45 | 6 | 0 | 212 | 1.04 | 28 |
| 8 | 15,5 | 15.00 | 5 | -1 | 211 | 1.08 | 26 |
| 7 | 15,6 | 15.15 | 4 | -2 | 210 | 1.12 | 24 |
| 6 | 15,7 | 15.30 | 3 | -3 | 209 | 1.16 | 22 |
| 5 | 15,8 | 15.45 | 2 | -4 | 208 | 1.20 | 20 |
| 4 | 15,9 | 16.00 | 1 | -5 | 207 | 1.24 | 18 |
| 3 | 16,0 | 16.15 | - | -6 | 206 | 1.28 | 16 |
| 2 | 16,1 | 16.30 | - | -7 | 205 | 1.32 | 14 |
| 1 | 16,2 | 16.45 | - | -8 | 204 | 1.36 | 12 |

**Критерии оценивания практических задач**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курс** | **Критерии оценивания** | | | |
| 1 курс | 3,5 отлично | 2,5 хорошо | 2,0 удовлетворительно | меньше 2,0 неудовлетворительно |
| 2 курс | 3,5 отлично | 3,0 хорошо | 2,0 удовлетворительно | меньше 2,0 неудовлетворительно |
| 3 курс | 3,5 отлично | 3,0 хорошо | 2,0 удовлетворительно | меньше 2,0 неудовлетворительно |
| 4 курс | 3,5 отлично | 3,0 хорошо | 2,0 удовлетворительно | меньше 2,0 неудовлетворительно |

**4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.**

Промежуточная аттестация включает следующие типы заданий: собеседование по контрольным вопросам.

**4.1. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы для промежуточной аттестации** | **Проверяемые индикаторы достижения компетенций** |
| 1 | Общие положения воспитания телесно-двигательных качеств | УК-7.1.1. |
| 2 | Методы и средства развития силы | УК-7.1.1. |
| 3 | Методы и средства развития выносливости | УК-7.1.1. |
| 4 | Методы и средства развития ловкости | УК-7.1.1. |
| 5 | Методы и средства развития быстроты | УК-7.1.1. |
| 6 | Методы и средства развития гибкости | УК-7.1.1. |
| 7 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений | УК-7.1.1. |
| 8 | Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС | УК-7.1.1. |
| 9 | Признаки чрезмерной нагрузки | УК-7.1.1. |
| 10 | Гигиена самостоятельных занятий | УК-7.1.1. |
| 11 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки | УК-7.1.1. |
| 12 | Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов | УК-7.1.1. |
| 13 | Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста | УК-7.1.1. |
| 14 | Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания | УК-7.1.1. |
| 15 | Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе | УК-7.1.1. |
| 16 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе | УК-7.1.1. |
| 17 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе | УК-7.1.1. |
| 18 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе | УК-7.1.1. |
| 19 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в бадминтоне | УК-7.1.1. |
| 20 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в дартсе | УК-7.1.1. |
| 21 | Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1. |
| 22 | Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1. |
| 23 | Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1.1. |
| 24 | Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста | УК-7.1.1. |
| 25 | Признаки чрезмерной нагрузки | УК-7.1.1. |
| 26 | Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе. Двигательная подготовленность | УК-7.1.1. |
| 27 | Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | УК-7.1.1. |
| 28 | Оценка двигательной (физической) подготовленности | УК-7.1.1. |
| 29 | Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию | УК-7.1.1. |
| 30 | Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании | УК-7.1.1. |

**Критерии собеседования**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка за ответ | Критерии |
| Оценка «зачтено» | – знает общие основы физической культуры и здорового образа жизни;  – может применять методико-практические навыки на практике;  – знает научно-биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;  – ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр. |
| Оценка «не зачтено» | – отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры, спорта и применять методико-практические навыки на практике;  – не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя |

**Критерии оценки уровня усвоения материала дисциплины и сформированности компетенций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика ответа | Оценка ECTS | Баллы в БРС | Уровень сформированности компетентности  по дисциплине | Оценка по 5-балльной шкале |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте  демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Студент демонстрирует высокий продвинутый уровень сформированности компетентности | А | 100-96 | ВЫСОКИЙ | 5  (5+) |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций | В | 95-91 | 5 |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя. Студент демонстрирует средний уровень сформированности компетентности | С | 90-81 | СРЕДНИЙ | 4 |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций | D | 80-76 | 4 (4-) |
| Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые обучающийся затрудняется исправить самостоятельно. Студент демонстрирует низкий уровень сформированности компетентности | Е | 75-71 | НИЗКИЙ | 3 (3+) |
| Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.  Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности | Е | 70-66 | 3 |
| Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания обучающимся их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.  Студент демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций | Е | 65-61 | ПОРОГОВЫЙ | 3 (3-) |
| Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Компетентность отсутствует | Fx | 60-41 | КОМПЕТЕНТНОСТЬ  ОТСУТСТВУЕТ | 2 |
| Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторов достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует | F | 40-0 | 2 |

**Итоговая оценка по дисциплине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по системе «зачтено – не зачтено» | Оценка по 5-балльной системе | | Оценка по ECTS |
| 96-100 | зачтено | 5 | отлично | А |
| 91-95 | зачтено | В |
| 81-90 | зачтено | 4 | хорошо | С |
| 76-80 | зачтено | D |
| 61-75 | зачтено | 3 | удовлетворительно | Е |
| 41-60 | не зачтено | 2 | неудовлетворительно | Fx |
| 0-40 | не зачтено | F |