

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Прикладная физическая культура

**Код модуля**  
1153800(2)

**Модуль**  
Физическая культура и спорт

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

**Авторы:**

- Гайл Виктор Вадимович, Заведующий кафедрой, теории физической культуры
- Спирина Марина Павловна, Профессор, физической культуры

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Прикладная физическая культура**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	0	
2.	Виды аудиторных занятий	Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	10

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Прикладная физическая культура**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 -Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности	Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 10 Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3 Контрольная работа № 4 Контрольная работа № 5 Контрольная работа № 6 Контрольная работа № 7 Контрольная работа № 8 Контрольная работа № 9 Практические/семинарские занятия

	<p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
--	---	--

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лекциям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа №1</i>	1,5	50
<i>контрольная работа №2</i>	1,16	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.4		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		

Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>2. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах

контрольная работа №3	2,5	50
контрольная работа №4	2,16	50
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.6</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.4</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>3. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено</b>		

Промежуточная аттестация по лекциям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа №7</i>	4,5	50
<i>контрольная работа №8</i>	4,16	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.6</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>зачет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.4</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>4. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа №9</i>	5,5	50
<i>контрольная работа №10</i>	5,16	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.6</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>зачет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.4</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>5. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа №5</i>	3,5	50
<i>контрольная работа №6</i>	3,16	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.6</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>зачет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.4</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр,	Максимальная оценка в баллах

	<b>учебная неделя</b>	
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

<b>Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

**5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

**5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

**5.1.1. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
2. Специальная физическая подготовка
3. Овладение технологиями проектирования здорового образа жизни

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

**5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

## Базовый

### 5.2.1. Контрольная работа № 1

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Атлетическая гимнастика
4. Фитнес-технологии

Примерные задания

Бег 60 м

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 9.8 9.2 8.8 8.4 8.2 7.8 7.6 7.4 7.2 7.0

девушки 11.2 10.4 10.5 9.5 9.0 8.8 8.6 8.4 8.2 8.0

сгибание-разгибание рук от гимнастической скамейки

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 1 8 16 24 35 45 52 60 68 75

девушки 1 5 10 12 15 25 32 33 34 35

Участие в спортивно-массовых мероприятиях УрФУ

(минимум 3 балла, максимум – 15)

а) 3 балла за одно мероприятие.

б) Участие в соревнованиях по специализации 5 баллов.

в) Победитель в соревнованиях по специализации 15 баллов,

г) призер 10 баллов с учетом баллов за участие в соревнованиях

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Баскетбол
4. Плавание

Примерные задания

Бег 500 м

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 2.30 2.15 2.00 1.55 1.50 1.45 1.35 1.25 1.20 1.15

девушки 3.00 2.30 2.15 2.00 1.55 1.50 1.45 1.35 1.30 1.25

"Складка"

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 7 12 18 20 30 40 50 60 65 70  
девушки 2 10 15 20 25 30 35 40 45 50

#### Функциональный тест (Проба Штанге)

По сигналу сделать вдох, затем полностью выдохнуть и после обычного вдоха (70 – 80% от максимального) задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. При дискомфорте, делается выдох с разжиманием носа и опусканием руки вниз. В этот момент выключается секундомер.

баллы 5 4 3 2 1

Юноши 90сек. 80-89сек 60-79сек 50 - 59сек. Меньше 49  
девушки 80сек. 70-79сек 50-69сек 40-59сек. Меньше 39

#### LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.3. Контрольная работа № 3

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Атлетическая гимнастика
4. Плавание
5. Баскетбол
6. Общая физическая подготовка

Примерные задания

Челночный бег 3x10 м

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 8.0 7.6 7.4 7.2 7.0 6.9 6.8 6.7 6.6 6.5  
девушки 9.4 9.0 8.9 8.8 8.7 8.6 8.5 8.4 8.3 8.2

Подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд

Сгибание разгибание туловища из исходного положения лёжа на спине руки согнуты за головой, ноги произвольно.

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 12 14 16 18 20 22 28 32 34 36  
девушки 15 16 17 18 19 24 28 32 36 38

#### Функциональный тест (Руфье-Диксона))

Согласно этой пробе надо выполнить три замера ЧСС: в состоянии покоя, сразу после 30 приседаний в течении 45 сек. И через 1 минуту отдыха

Расчёт производится по формуле:

$(P1+P2+P3)-200$

$ПСД = \frac{P1+P2+P3}{10}$ , где ПСД- показатель,

$P1, P2, P3$  – частота пульса в покое, после нагрузки и после отдыха перерасчете на минуту.

Результат оценивается по таблице баллов

баллы 5 4 3 2 1

псд 0,1 0,5 5 15 20чсс

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

#### **5.2.4. Контрольная работа № 4**

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Баскетбол
4. Фитнес-технологии

Примерные задания

1) ГТО:

- первичная регистрация на сайте ГТО с подтверждающим документом – 2б
- сдача обязательных норм ГТО в рамках учебных занятий – 3б
- участие в университетском фестивале ГТО со сдачей нормативов по выбору – 5-6 - при выполнении нормативов ГТО на золотой знак: 20б, серебряный 15б, бронзовый 10б;
- 2) участие в спортивно-массовых мероприятиях УрФУ – 5б, призер - 15б, победа - 20б;
- 3) участие в соревнованиях по департаментам, организованных спорторгами – 2б;
- 4) участие в организации, проведении и судействе соревнований УрФУ (в т.ч. волонтерство) – 2б.
- 5) участие в конференциях по направлению «ФК и спорт» с регистрацией – 2б, с докладом – 15б;
- 6) участие в подготовке и проведении части занятия по физической культуре до 5б;
- 7) выполнение функционального теста (Ромберга, Руфье-Диксона, Штанге, Генчи) до 5б

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

#### **5.2.5. Контрольная работа № 5**

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Баскетбол
4. Плавание

Примерные задания

а) вис на перекладине в секундах.

юноши: вис на перекладине, хват сверху, угол в локтевом суставе 90 градусов.

девушки: вис на перекладине, хват сверху, руки прямые

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 10 15 20 25 35 40 45 55 60 70

девушки 15 20 25 30 35 40 45 55 60 70

б) Прыжки на скакалке за 25 сек.  
Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
юноши 50 56 57 59 60 63 65 67 68 70  
девушки 60 66 68 69 70 73 75 76 78 80

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.6. Контрольная работа № 6

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. Атлетическая гимнастика
4. Аэробика

Примерные задания

1. Функциональный тест (Проба Генчи)

Проба Генчи производится на задержке дыхания после выдоха.

Сделать глубокий вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха. Задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

баллы 5 4 3 2 1

Юноши Больше 45 41-45 сек. 36 – 40 сек 30 -35 сек. Меньше 30

девушки Больше 35 30-34 сек 33- 29 сек 28 – 21 сек. Меньше 20

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях УрФУ

(минимум 3 балла, максимум – 15)

а) 3 балла за одно мероприятие.

Б) Участие в соревнованиях по специализации 5 баллов.

В) Победитель в соревнованиях по специализации 15 баллов,

г) призер 10 баллов с учетом баллов за участие в соревнованиях.

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.7. Контрольная работа № 7

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. ОФП
4. Плавание

Примерные задания

- а) Сгибание рук со штангой стоя 40 % св. веса (раз)

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Юноши 1 2 3 4 5 6 7 8 10 12

- б) Приседания со штангой 100 % св. веса (раз)

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Юноши 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.8. Контрольная работа № 8

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. ОФП
4. Плавание

Примерные задания

а) бег 300 метров

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 60,0 50,9 50,8 50,6 50,4 50,2 50,0 47,9 47,7 47,5

девушки 1:20 1:10 1:08 1:06 1:04 1:02 60,0 58,9 58,7 58,5

б) «складка» и.п. лежа на спине руки вверх, одновременно поднять корпус и прямые ноги до касания пальцев рук и ног.вернуться в и.п.

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 5 10 20 30 40 50 60 70 80 90

девушки 5 10 20 30 40 50 60 70 80 90

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.9. Контрольная работа № 9

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. ОФП
4. Плавание

Примерные задания

а) челночный бег 4\*10метров

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 10.0 9.9 9.7 9.5 9.0 8.8 8.6 8.4 8.4 8.2

девушки 11.0 10.9 10.8 10.5 10.2 10.0 9.8 9.6 9.4 9.2

б) приседания за 1 минуту

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

девушки 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.2.10. Контрольная работа № 10

Примерный перечень тем

1. Легкая атлетика
2. Лыжи
3. ОФП
4. Баскетбол

Примерные задания

а) вис на перекладине в секундах.

юноши: вис на перекладине, хват сверху, угол в локтевом суставе 90 градусов.

девушки: вис на перекладине, хват сверху, руки прямые

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 10 15 20 25 35 40 45 55 60 70

девушки 15 20 25 30 35 40 45 55 60 70

б) Прыжки на скакалке за 25 сек.

Баллы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

юноши 50 56 57 59 60 63 65 67 68 70

девушки 60 66 68 69 70 73 75 76 78 80

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

#### 5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Тест № 1 по легкой атлетике (обязательный)
2. Тест № 4 по легкой атлетике (специализация)
3. Тест № 1 по атлетической гимнастике
4. Тест № 1 (лыжи) обязательный
5. Тест № 4 (лыжи) специализация
6. Тест № 1 по общей физической подготовке

LMS-платформа

1. <https://exam1.urfu.ru/course/view.php?id=2>

### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7	З-1 У-3 П-1	Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 10
			УК-7	З-1 У-3 П-1	

неопределенност ей					Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3 Контрольная работа № 4 Контрольная работа № 5 Контрольная работа № 6 Контрольная работа № 7 Контрольная работа № 8 Контрольная работа № 9 Практические/семинарские занятия
-----------------------	--	--	--	--	--