

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 12.11.2024 13:50:46
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6

Приложение 6
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и
организации общественного питания
направленность (профиль) программы
«Технология и организация ресторанного бизнеса»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по учебной дисциплине

Б1.О.24.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки

**19.03.04 Технология продукции и
организации общественного
питания**

Направленность (профиль) программы **Технология и организация
ресторанного бизнеса**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Год начала подготовки 2022

Краснодар – 2021 г.

Составитель:

К.п.н., доцент КБУ

В.Е. Кузнецова

Оценочные материалы одобрены на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа

протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)	Наименование контролируемых разделов и тем
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>УК-7.2. 3-1. Знает основы физической подготовки, в том числе здоровьесбережения УК-7.2. 3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки</p>	<p>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся. Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся. Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся. Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся. Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся. Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</p>
		<p>УК-7.2. У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся. Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся. Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся. Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся. Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся. Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

Комплект вопросов для проведения опроса

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
3. История развития легкой атлетики. Динамика развития спортивных результатов. Роль в этом процессе выдающихся легкоатлетов и научных специалистов.
4. Определение понятия «спортивная техника» Показатели качества техники легкоатлетических упражнений. Значение техники, сходства и различия в технике различных легкоатлетических упражнений и видов.
5. Основы техники ходьбы и бега. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
6. Основы техники прыжков. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
7. Основы техники метаний. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
8. Основы техники бега с преодолением препятствий. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.

2 семестр

Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Общие положения и классификация техники игры.
3. Техника стоек и перемещений.
4. Техника передач мяча.
5. Техника подачи мяча.
6. Техника прямого нападающего удара.
7. Техника блокирования.
8. Классификация тактики игры.

3 семестр

Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Основы техники эстафетного бега. Классификация. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
2. Анализ техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлета на месте и в движении. Роль их в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.
3. Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Форма выполнения. Роль в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.

4. Анализ техники спортивной ходьбы. Положения и движения отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
5. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
7. Анализ техники эстафетного бега. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
8. Анализ техники бега с преодолением препятствий. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия техники при преодолении различных препятствий.

4 семестр

Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Правило – площадка и оборудование.
2. Правила игры с мячом.
3. Время игры. Замены и тайм-ауты.
4. Начало игры. Счёт игры.
5. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.
6. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
7. Правило – фолы: определение, наказание.
8. Правила выполнения штрафных бросков.
9. Правило – судьи: их права и обязанности.
10. Классификация техники игры в баскетболе.

5 семестр

Тема 5. Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

Вопросы для опроса:

1. Какие виды входят в комплекс ГТО.
2. Какое структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
3. Разделите виды тестирующие физические качества и прикладные виды.
4. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности техники бега на длинные дистанции.
6. Какие особенности у техники прыжка в длину.
7. Что важно знать о техники метаний.
8. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом.
9. Основные особенности техники стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.
10. Ознакомление с туристскими навыками.

6 семестр

Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся

Вопросы для опроса:

1. История возникновения и развития футбола.

2. Организация соревнований по футболу.
3. Техника удара серединой подъема.
4. Техника удара внутренней частью подъема.
5. Техника удара внешней частью подъема.
6. Техника удара внутренней стороной стопы.
7. Техника удара внешней стороной стопы.
8. Техника удара головой.
9. Техника остановок мяча различными способами.
10. Техника ведения мяча.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов 10 за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, и полностью раскрыл тему вопроса;

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, с незначительными замечаниями раскрыл тему вопроса;

- 4 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, на базовом уровне, с ошибками раскрыл тему вопроса;

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает на базовом уровне** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, не ответил на вопрос.

Задания для текущего контроля:

Типовые тестовые задания (контрольные упражнения)

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Женщины								
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов					
			1	2	3	4	5	
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10	
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140	
Дополнительный для набора баллов								
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15	
Мужчины								
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240	
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150	
Дополнительный для набора баллов								
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60	

Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.

Женщины							
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».	кол-во	22	24	26	28	30
2.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
Мужчины							
1.	Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)	кол-во	10	20	30	40	50
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240

Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.

Женщины							
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Мужчины							

1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50

Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

Женщины							
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Мужчины							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50

Критерии оценки (в баллах) (максимально 10 баллов за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной

профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **с незначительными замечаниями выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также и на базовом **выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 3 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **на базовом уровне, с ошибками выполнил упражнение и показал необходимый результат;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнения и показал необходимый результат;**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** показать необходимый результат, **не выполнил** упражнение.

Задания для творческого рейтинга:

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

Темы индивидуальных проектов:

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).
2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным единоборствам.
3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий в бассейне.
4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по силовой подготовке.
5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по танцевальным практикам.
6. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по бильярду.
7. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части перед сдачей норм ВФСК ГТО.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов не более 10 за каждую тему) :

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на высоком организационно-методическом уровне **провел подготовительную часть занятия;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на **с незначительными замечаниями** **провел подготовительную часть занятия;**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также и **провел подготовительную часть занятия;**

- 2 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия с помощью преподавателя.**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** провести подготовительную часть занятия.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Структура зачетного задания

Женщины:

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
-----------------------------------------	---------------------------------------

Тест 1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Приседания на двух ногах.	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	5

Мужчины:

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Подтягивание на перекладине*	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Прыжок в длину с места с 2-х ног	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	5

Для студентов с ограничением по отдельным видам нагрузки

(специальная медицинская группа)

Мужчины

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 15	- 12	- 10	- 5	0
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	Кол-во	17	19	21	23	25
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	30	40	50	70	90

Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (6 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	4	6	8	10	12

Женщины

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 10	- 5	0	+ 5	+ 10
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на коленях (отжимания).	Кол-во	5	8	10	15	20
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	20	30	40	50	60
Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	2	4	6	8	10

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает верно и в полном объеме: основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет верно и в полном объеме: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	Продвинутый
70 – 84 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает с незначительными замечаниями: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет с незначительными замечаниями: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный
50 – 69 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает на базовом уровне, с ошибками: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет на базовом уровне, с ошибками: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения	Базовый

				полноценной профессиональной и другой деятельности.	
менее 50 баллов	«не зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<p>Не знает на базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; <p>Не умеет на базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности. 	Компетенции не сформированы

Описание упражнений:

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Челночный бег 4*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

5. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;

- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении.

6. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

7. Броски мячей на точность.

Броски набивного мяча весом 2 кг выполняются из ИП стоя с расстояния 5 (6 м) м, мяч в руках, руки опущены вниз, ноги слегка разведены.

Перед броском колени слегка согнуть и бросить двумя руками мяч в цель, лежащую на полу (квадрат 1м* 1м).

Участник выполняет несколько пробных бросков и необходимое количество зачетных бросков.

Засчитывается максимальное количество попаданий мяча в цель из максимально возможных.

8. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

9. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

10. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

11. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

12. Сгибание и разгибание рук в упоре-весе на брусках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упоре-весе на брусках, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

