

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой

Вал ТТФ

аббревиатура кафедры



подпись

М.Д. Кудрявцев

инициалы, фамилия

" 10 "

октября

2016 г.

Торгово-экономический институт

полное наименование института

Кафедра валеологии

и кафедры, реализующей дисциплину

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю), практике

индекс и наименование дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт

*или практики (на русском и иностранном языке (при реализации на иностранном языке)) в соответствии с
ФГОС ВО и учебным планом*

Направление подготовки/специальность

38.03.02 Менеджмент

*код и наименование направления
подготовки/специальности*

Направленность (профиль)

38.03.02.02.13 "Менеджмент организации (в
сфере услуг)"

код и наименование направленности (профиля)

Красноярск 2016 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», описание показателей и критериев оценивания компетенций

Цель создания ФОС по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» – обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков, обучающихся.

<i>Курс</i>	<i>Семестр</i>	<i>Индекс и наименование дисциплины</i>	<i>Этапы формирования</i>
<i>Код компетенции, содержание компетенции</i>			
<i>ОК – 7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
1	1	Б1.В.ДВ Прикладная физическая культура	Ориентировочный этап – невысокая суммарная нагрузка для постепенного подведения организма к специализированной работе, направленной на повышение двигательной активности студентов.
1	2	Б1.В.ДВ Прикладная физическая культура	Корректировочный этап – постепенное подведение организма к специальной подготовке за счет увеличения объема и интенсивности физической нагрузки.
2,3	3,4,5,6	Б1.В.ДВ Прикладная физическая культура	Специализированный этап – основная физическая нагрузка с различным набором средств и методов физического воспитания, направленная на развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование технических элементов в базовых видах спорта, формирование мотивации к дальнейшим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

ФОС включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Основной задачей при формировании ФОС по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» является создание и внедрение системы контроля при обучении.

Курс	Семестр	Код и содержание компетенции	Результаты обучения (компоненты компетенции)	Оценочные средства
1	1	<i>ОК – 7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>Знать: эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание); систему специальных упражнений, направленных на общеукрепляющее действие организма, восстановление, поддержание жизнедеятельности и работоспособности.</p> <p>Уметь: правильно и своевременно выполнять физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, не навредив своему здоровью; подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений.</p> <p>Владеть: определенными двигательными умениями и навыками, оказывающими воздействие на физическое и общее состояние организма; физическими упражнениями для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности.</p>	Тесты по общефизической подготовки
1	2		<p>Знать: воздействие физических упражнений различной направленности на основные физиологические системы организма.</p> <p>Уметь: управлять двигательными действиями в базовых видах спорта (специализация), входящих в программу по Прикладной физической культуре.</p> <p>Владеть: основными элементами техники различных физических упражнений в базовых видах спорта (специализация) и применять их в практической деятельности; основами формирования двигательных умений, направленных на развитие физических и личностных качеств; способностью к самоанализу и</p>	Тесты по общей физической и спортивно-технической подготовленности (специализации по видам спорта)

			самосовершенствованию.	
2,3	3-6		<p>Знать: специфику базовых видов спорта, входящих в программу по Прикладной физической культуре.</p> <p>Уметь: использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для самоподготовки в повседневной жизни, и к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: должным уровнем сформированности знаний и умений по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Тесты по спортивно-технической подготовленности (специализации по видам спорта)

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»

Для проведения текущего и итогового контроля знаний, умений и навыков в соответствии с реализуемой компетенцией используются следующие формы оценочных средств:

выполнение тестов по общей, специальной физической, и спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы:

- тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне;
- тестирование проводит преподаватель ведущий специализацию по видам спорта;
- выполнение тестовых нормативов по общей, специальной физической подготовке оценивается по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко;
- выполнение тестовых нормативов по спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы оценивается как «сдано» или «не сдано».

выполнение тестов по общефизической, специальной и спортивно-технической подготовленности студентов специальной медицинской группы и подготовительной:

- тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне;
- тестирование проводит преподаватель, ведущий занятия в специальной медицинской группе;
- тестирование по общей физической подготовленности выполняется студентом под контролем ведущего преподавателя, из 6-ти упражнений выбирают 3 с учетом показаний и противопоказаний;
- тестирование по специальной физической подготовленности студента оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики;
- тестирование по спортивно-технической подготовленности с учетом показаний врача в зависимости от уровня физической подготовленности, студент выбирает 3-4 упражнения из предложенных, результат оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, практический раздел осваивают в отдельной подгруппе или самостоятельно в виде исключения по индивидуальной программе направленной на восстановление и оздоровление организма. Контрольное тестирование включает итоговый показ комплекса физических упражнений, способствующих повышению сопротивляемости организма к специфическим, неблагоприятным воздействиям учебной и трудовой деятельности.

2.1 Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Семестр	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность: поднятие ног из упора сзади (количество раз)	1, 2	20	18	15	12	10	25	23	20	15	12
2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1, 2	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
3. Тест на силовую подготовленность: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1, 2	15	13	11	9	7	40	35	30	25	20

Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Упражнения	Семестр	Требования
1. Тест на общую выносливость: тест Купера - 12 мин. бег или 12 мин. плавание (м) 2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: приседание за 1 мин (кол-во раз); 3. Тест на силовую подготовленность: поднятие ног из упора сидя сзади (количество раз) 4. Скандинавская ходьба: - 2 км девушки; 3 км юноши 5. Упор лежа на предплечьях «планка» (сек) 6. Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1, 2	Положительная индивидуальная динамика результатов контрольных упражнений.

2.2 Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов

Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Семестр	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест – плавание вольным стилем: 100 м (сек);	1	1.30	1.35	2.00	2.15	2.30	1.20	1.35	1.50	2.05	2.20
2. Тест – бег на лыжах Дев. – 3 км Юноши – 5 км	1	18.00	18.30	19.30	20.20	20.40	23.30	25.30	26.30	27.00	28.00
3. Тест - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим. скамье (см)	1	+16	+11	+8	+5	+2	+13	+10	+7	+5	+2

Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Семестр	Требования
1. Бег на лыжах – 2 км (девушки) без учета времени – 3 км (юноши) без учета времени	1	Положительная индивидуальная динамика результатов контрольных упражнений
2. Тест - плавание вольным стилем 50 м, 100 м без учета времени	2	

2.3 Тесты для оценки спортивно-технической подготовленности студентов (специализация по видам спорта)

Характеристика направленности тестов по видам спорта	Девушки									
	Семестры									
	2		3		4		5		6	
	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано	сдано	не сдано
Фитнес-аэробика										
Наклон, стоя на гимнастической скамейке (см);	+8	<8	+10	<10	+12	<12	+14	<14	+16	<16
Упор лежа на предплечьях «планка» (сек)	50	<50	60	<60	70	<70	80	<80	90	<90
Челночный бег 4х9м (сек)	11.5	>11.5	11.3	>11.3	11.0	>11.0	10.5	>10.5	10.0	>10.0
Сгибание и разгибание рук из упора сидя сзади на	10	<10	15	<15	18	<18	20	<20	25	<25

скамейке (кол-во раз)										
Прыжки из приседа за 20 сек (кол-во раз)	12	<12	15	<15	18	<18	20	<20		
Прыжки на степ-платформу (кол-во раз за 1 мин.)	50	<50	60	<60	70	<70	80	<80	90	<90
Танцевальные шаги	Экспертная оценка									
Настольный теннис										
Подрезка слева	20	<20	25	<25	30	<30				
Подрезка справа (число раз)	20	<20	25	<25	30	<30				
Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)	4	<4	6	<6	8	<8				
Накат слева	10	<10	15	<15	20	<20				
Накат справа (число раз)	10	<10	15	<15	20	<20				
Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)	4	<4	6	<6	8	<8				
Накат «треугольником»			8	<8	10	<10	15	<15		
Накат «восьмеркой» (число раз)			6	<6	8	<8	10	<10	12	<12
Накат по подрезке справа					4	<4	6	<6	8	<8
Накат по подрезке слева					4	<4	6	<6	8	<8
Завершающий удар справа (число раз)					4	<4	6	<6	8	<8
Топ-спин по подставке справа							6	<6	8	<8
Подставка по топ-спину							6	<6	8	<8
Поддача с вращением (число раз)							6	<6	8	<8
Тактические комбинации:										
2-х ходовка							4	<4	6	<6
3-х ходовка (число раз)							4	<4	6	<6
Волейбол										
Передача над собой, стоя на месте (число раз)	15	<15	18	<18	20	<20				
Нижний прием от	12	<12	14	<14	18	<18				

<i>стены (число раз)</i>										
<i>Подача (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	8	<8				
<i>Верхняя передача в парах через сетку (сек)</i>			30	<30	40	<40	50	<50	60	<60
<i>Комбинированная передача в парах через сетку (сек)</i>			35	<35	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Нижний прием с подачи (из 10 попыток число раз)</i>			5	<5	6	<6	7	<7	8	<8
<i>Подача по зонам (из 10 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	8	<8
<i>Нападающий удар (из 5 попыток число раз)</i>							3	<3	4	<4
Баскетбол										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 30 сек. (число раз)</i>	25	<25	35	<35	40	<40				
<i>Передача в парах (за 30 сек кол-во раз)</i>	32	<32	34	<34	36	<36				
<i>Штрафной бросок (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	7	<7	8	<8		
<i>Обводка 4-х стоек по всей длине площадке (туда и обратно) (сек.)</i>	12,8	>12,8	12,6	>12,6	12,4	>12,4	12,2	<12,2	12	>12
<i>Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)</i>			12,0	>12,0	11,5	>11,5	11,0	>11,0	10,0	>10,0
<i>Бросок с пяти точек (из 7 попыток число раз)</i>					4	<4	5	<5	6	<6
<i>Бросок в движении (из 7 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	7	<7
Атлетическая гимнастика										
<i>Поднимание и опускание туловища на станке (число раз)</i>	18	<18	20	<20	25	<25				

<i>Из упора на предплечьях поднимание ног 90° (число раз)</i>	7	<7	10	<10	12	<12				
<i>Приседание со штангой вес 10 кг (число раз)</i>	10	<10	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18
<i>Из виса на перекладине поднимание ног 90° (число раз)</i>			7	<7	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Разведение рук в стороны (гантели вес 3 кг) кол-во раз</i>					12	<12	15	<15	18	<18
<i>Жим штанги лежа СВ – собственный вес (число раз)</i>			-15	> -15	-5	> -5	+5	< +5	+10	< +10
Спортивное ориентирование										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног (число раз)</i>	30	<30	40	<40	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Бег по лестнице вверх и вниз (кол-во ступеней)</i>	35	<35	40	<40	50	<50	60	<60	65	<65
<i>Ходьба по пересеченной местности (км)</i>	3 км	<3км	4 км	<4 км	5 км	<5 км	6 км	<6 км	8 км	<8 км
<i>Бег 1 км (мин, сек)</i>	5.10	>5.10	4.90	>4.90	4.70	>4.70	4.50	>4.50	4.35	>4.35
<i>Прохождение дистанции 2,7 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.)</i>	26.00	>26.00	25.30	>25.30	24.30	>24.30	23.00	>23.00	22.00	>22.00
Плавание										
<i>Плавание кролем: 50 м. (сек.)</i>	1.05	>1.05	1.00	>1.00	0,50	>0,50				
<i>100 м. (мин., сек.)</i>	2.20	>2.20	2.15	>2.15	2.10	>2.10	2.05	>2.05	2.00	>2.00
<i>Плавание брассом: 50 м. (сек.)</i>	1.15	>1.15	1.10	>1.10	1.05	>1.05				
<i>100 м. (мин., сек.)</i>	2.50	>2.50	2.45	>2.45	2.40	>2.40	2.35	>2.35	2.30	>2.30
<i>Старт с тумбочки проплывание под водой (м)</i>	10	<10	15	<15	18	<18	20	<20		
<i>Плавание кролем без учета времени (м)</i>			400	<400	500	<500	600	<600	800	<800
<i>Плавание брассом без учета времени (м)</i>			400	<400	500	<500	600	<600	800	<800
Здоровый образ жизни										
<i>Ходьба с</i>	1.5	<1.5	2	<2	3	<3	3.5	<3.5	4	<4

<i>чередованием бега по пересеченной местности (км)</i>										
<i>Из положения лежа на спине – синхронное поднятие и опускание туловища и ног (кол-во раз)</i>	5	<5	7	<7	9	<9	10	<10	12	<12
<i>Из положения лежа на спине, руками взявшись за рейку (шведская стенка) – поднятие прямых ног до касания носками рейки (кол-во раз)</i>	10	<10	12	<12	15	<15	18	<18	20	<20
<i>Метание набивного мяча из седа ноги врозь (м) (вес мяча 1 кг)</i>	4.50	<4.50	5.00	<5.00	5.50	<5.50	6.00	<6.00	7.00	<7.00
<i>Из упора на предплечьях – поднятие ног 90° (кол-во раз)</i>	5	<5	7	<7	9	<9	11	<11	12	<12
<i>Бег 800 м (мин. сек.)</i>	3.30	>3.30	3.25	>3.25	3.20	>3.20	3.15	>3.15	3.10	>3.10

Характеристика направленности тестов по видам спорта	Юноши									
	Семестры									
	2		3		4		5		6	
	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>	<i>сдано</i>	<i>не сдано</i>
Футбол										
<i>Челночный бег 6x9 (сек)</i>	13.5	>13.5	13.3	>13.3	13.2	>13.2	13.0	>13.0	12.8	>12.8
<i>Жонглирование мячом (число раз)</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30	35	<35
<i>Ведение мяча (25м. x 2) (сек.)</i>	22	>22	20	>20	18	>18	17	>17	16	>16
<i>Остановка мяча внутренней стороной стопы (из 7 попыток кол-во раз)</i>	4	<4	5	<5	6	<6	7	<7		
<i>Финт «уход» с переносом ноги через мяч (из 7 попыток кол-во раз)</i>			4	<4	5	<5	6	<6	7	<7

<i>Удар по воротам (2 x 3м.) по воздуху с расстояния 11м. (число попаданий из 10 попыток)</i>	5	<5	6	<6	7	<7	8	<8	10	<10
Настольный теннис										
<i>Подрезка слева</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Подрезка справа</i>	20	<20	25	<25	30	<30				
<i>Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)</i>	4	<4	6	<6	8	<8				
<i>Накат слева</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30		
<i>Накат справа</i>	15	<15	20	<20	25	<25	30	<30		
<i>Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)</i>			4	<4	6	<6	8	<8		
<i>Накат «треугольником»</i>			10	<10	15	<15	20	<20		
<i>Накат «восьмеркой» (число раз)</i>			8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Накат по подрезке справа</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Накат по подрезке слева</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Завершающий удар справа (число раз)</i>					4	<4	6	<6	8	<8
<i>Топ-спин по подставке справа</i>					6	<6	8	<8	10	<10
<i>Подставка по топ-спину</i>					6	<6	8	<8	10	<10
<i>Поддача с вращением (число раз)</i>					8	<8	10	<10		
<i>Тактические комбинации:</i>										
<i>2-х ходовка</i>							6	<6	8	<8
<i>3-х ходовка (число раз)</i>							6	<6	8	<8
Волейбол										
<i>Передача над собой, стоя на месте (число раз)</i>	18	<18	20	<20	25	<25				
<i>Нижний прием от стены (число раз)</i>	15	<15	18	<18	20	<20				
<i>Поддача (из 10 попыток число раз)</i>	5	<5	6	<6	8	<8				
<i>Верхняя передача в парах через сетку (сек)</i>	40	<40	50	<50	60	<60				

<i>Комбинированная передача в парах через сетку (сек)</i>			40	<40	45	<45	50	<50	60	<60
<i>Нижний прием с подачи (из 10 попыток число раз)</i>			6	<6	7	<7	8	<8	9	<9
<i>Подача по зонам: 1, 5, 6 (из 10 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	8	<8
<i>Прием подачи с доводкой в 3ю зону (из 5 попыток число раз)</i>			2	<2	3	<3	4	<4	5	<5
<i>Нападающий удар во 2,4 зоны (из 5 попыток число раз)</i>					3	<3	4	<4	5	<5
Баскетбол										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 1 мин. (количество раз)</i>	60	<60	70	<70	80	<80				
<i>Передача в парах (за 30 сек кол-во раз)</i>	38	<38	42	<42	46	<46				
<i>Штрафной бросок (из 10 попыток число раз)</i>	6	<6	7	<7	8	<8				
<i>Обводка 4-х стоек по всей длине площадке (туда и обратно) (сек.)</i>	12,4	>12,4	12,0	>12.0	11,8	>11.8	11.5	>11.5	11.0	>12.0
<i>Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)</i>	11.5	>11.5	11.0	>11.0	10.8	>10.8	10.5	>10.5	10.0	>10.0
<i>Бросок в прыжке с пяти точек (из 7 попыток число раз)</i>			4	<4	5	<5	6	<6	7	<7
<i>Бросок с дальнего расстояния (3-х очковый) (из 7 попыток число раз)</i>					3	<3	4	<4	5	<5
<i>Бросок в движении (из 7 попыток число раз)</i>					5	<5	6	<6	7	<7
Атлетическая гимнастика										
<i>Поднимание и опускание</i>	25	<25	30	<30	35	<35				

<i>туловища на станке (число раз)</i>										
<i>Из упора на предплечьях поднимание ног 90° (число раз)</i>	12	<12	15	<15	20	<20				
<i>Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины</i>	5	<5	7	<7	9	<9	10	<10	12	<12
<i>Приседание со штангой на плечах равной СВ (число раз)</i>	4	<4	5	<5	6	<6	8	<8	10	<10
<i>Жим штанги лежа СВ – собственный вес (число раз)</i>			-5	> -10	0	> -5	+10	< +10	+15	< +15
Спортивное ориентирование										
<i>Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног (число раз)</i>	40	<40	50	<50	55	<55	60	<60	70	<70
<i>Бег по лестнице вверх и вниз (кол-во ступеней)</i>	45	<45	50	<50	55	<55	60	<60	70	<70
<i>Ходьба по пересеченной местности (км)</i>	3 км	<3км	4 км	<4 км	5 км	<5 км	6 км	<6 км	8 км	<8 км
<i>Бег 1 км (мин, сек)</i>	4.10	> 4.10	3.90	>3.90	3.70	>3.70	3.50	>3.50	3.45	>3.45
<i>Прохождение дистанции 3,5 км; 6 контрольных пунктов (мин., сек.)</i>	27.30	>27.30	27.00	>27.00	26.30	>26.30	26.00	>26.00	25.00	>25.00
Плавание										
<i>Плавание кролем: 50 м. (сек.)</i>	0.55	>0.55	0.50	>0.50	0.45	>0.45				
<i>100 м. (мин., сек.)</i>	2.00	>2.00	1.55	>1.55	1.50	>1.50	1.47	>1.77	1.45	>1.45
<i>200 м. (мин., сек.)</i>	4.30	>4.30	4.25	>4.25	4.20	>4.20	4.00	>4.00	3.50	3.50
<i>Плавание брассом: 50 м. (сек.)</i>	1.10	>1.10	1.00	>1.00	0.55	>0.55				
<i>100 м. (мин., сек.)</i>	2.45	>2.45	2.35	>2.35	2.30	>2.30	2.25	>2.25	2.20	>2.20
<i>Старт с тумбочки проплывание под водой (м)</i>			15	<15	18	<18	20	<20	25	<25
<i>Плавание кролем без учета времени (м)</i>			500	<500	600	<600	800	<800	1000	<1000
<i>Плавание брассом без учета времени</i>			500	<500	600	<600	800	<800	1000	<1000

(м)										
Спортивное единоборство										
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 5 кг (число раз)</i>	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18	20	<20
<i>Приседание с партнером на плечах равного веса (число раз)</i>	8	<8	10	<10	12	<12	14	<14	15	<15
<i>Приседание на одной ноге (правая, левая) (число раз)</i>	12	<12	14	<14	16	<16	18	<18	20	<20
<i>Отрыв партнера от ковра (кол-во раз)</i>	3	<3	5	<5	7	<7				
<i>Борьба за выход наверх из 5 попыток (кол-во раз)</i>			3	<3	4	<4	5	<5		
<i>Перевод рывком за руку из 5 попыток (кол-во раз)</i>					3	<3	4	<4	5	<5
<i>Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. (число раз)</i>					15	<15	18	<18	20	<20
<i>Кросс 5 км</i>			13.0	>13.0	12.0	>12.0	11.8	>11.8		
Бокс										
<i>Удар левой рукой по боксерскому мешку (число раз)</i>	18	<18	20	<20	22	<22	24	<24	26	<26
<i>Удар правой рукой по боксерскому мешку (число раз)</i>	18	<18	20	<20	22	<22	24	<24	26	<26
<i>Удар правой и левой рукой по боксерскому мешку (число раз)</i>	30	<30	34	<34	36	<36	38	<38	40	<40
<i>Прыжки через скакалку (мин.)</i>	1,2	<1,5	2,0	<2,0	2,5	<2,5	3,0	<3,0	3,5	<3,5
<i>Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера)</i>			Экспертная оценка							

<i>Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции</i>			Экспертная оценка							
<i>Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях</i>			Экспертная оценка							
Здоровый образ жизни										
<i>Ходьба с чередованием бега по пересеченной местности (км)</i>	2	<2	3	<3	4	<4	5	<5	5	<5
<i>Из положения лежа на спине – синхронное поднятие и опускание туловища и ног (кол-во раз)</i>	6	<6	8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Из упора лежа на полу, ноги на скамейке – сгибание и разгибание рук (кол-во раз)</i>	18	<18	20	<20	25	<25	30	<35	40	<45
<i>Метание набивного мяча из седа ноги врозь (м) (вес мяча 2 кг)</i>	4.5	<4.5	5.0	<5.0	6.0	<6.0	7.0	<7.0	8.0	<8.0
<i>Из упора на брусьях – поднятие ног 90° (кол-во раз)</i>	6	<6	8	<8	10	<10	12	<12	15	<15
<i>Бег 800 м (мин. сек.)</i>	2.50	>2.50	2.45	>2.45	2.40	>2.40	2.35	>2.35	2.30	>2.30

3. Критерии оценивания

определяются по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками:

1 семестр

«зачтено»	выставляется студенту, учитывая: <ul style="list-style-type: none"> – регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя) – выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему
------------------	--

	<p>количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных тестов по специальной физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; – <i>для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке.</i>
«не зачтено»	<p>выставляется если:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент имеет пропуски занятий; – при выполнении контрольных тестов по общей физической подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2; – при выполнении контрольных тестов по специальной физической подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2; – <i>у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при контрольных тестах по общей, специальной физической подготовке.</i>

2 семестр

«зачтено»	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> – регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя) – выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке, где суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; – выполнение контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности соответствует результатам табличного значения в графе «сдано»; <p><i>выставляется студенту СУО, учитывая показания врача в зависимости от уровня физической подготовленности:</i></p> <p><i>при выполнении контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке и спортивно-технической подготовленности прослеживается положительная динамика результатов;</i></p>
«не зачтено»	<p>выставляется если:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент имеет пропуски занятий; – при выполнении контрольных тестов по общей физической подготовке суммарная оценка по среднему количеству очков составляет менее 2; – при выполнении контрольных тестов допущены грубые ошибки в технике и их результаты соответствуют табличному значению в графе «не сдано»; – <i>у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при выполнении контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке.</i>

3, 4, 5, 6 семестры

«зачтено»	выставляется студенту, учитывая:
------------------	----------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> – регулярное посещение занятий (в случае пропуска, студент должен дополнительно посетить занятие у своего преподавателя) – выполнение контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности соответствует результатам табличного значения в графе «сдано»; <p><i>выставляется студенту СУО, учитывая показания врача в зависимости от уровня физической подготовленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>при выполнении контрольных тестов по спортивно-технической подготовленности прослеживается положительная динамика результатов;</i>
«не зачтено»	<p>выставляется если:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент имеет пропуски занятий; – при выполнении контрольных тестов допущены грубые ошибки в технике и их результаты соответствуют табличному значению в графе «не сдано»; – <i>у студентов СУО не прослеживается положительная индивидуальная динамика результатов при выполнении контрольных тестов.</i>

ФОС по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт

разработаны в соответствии с ПВД ФОС-2017 Университета, ФГОС ВО
направления подготовки 38.03.02 Менеджмент и учебным планом
38.03.02.02.13 "Менеджмент организации (в сфере услуг)"
заочная форма обучения, 2017 год набора

Разработчик(и)


подпись,

Л.В. Захарова
инициалы, фамилия