




**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура

|   |  |
|---|--|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств               |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли |
| Специализация   | Интеллектуальные системы автоматизации и управления                          |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат   |

|  |     |         |     |
|--|-----|---------|-----|
| Курс   | 1-4 | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах) | 0   |         |     |

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| И.о. заведующий кафедрой-<br>руководитель отделения |    | С. Н. Капитанов |
| Руководитель ООП                                    |    | Е. И. Громаков  |
| Преподаватель                                       |  | А. А. Соболева  |

2020 г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): оздоровительная физическая культура» в формировании компетенций выпускника:**

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |  |
|-----------------|--|---|--|
|                 |  | Код   | Наименование   |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.132   | Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни                                       |
|                 |  | УК(У)-7.232   | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | УК(У)-7.332   | Знает методические принципы физического воспитания   |
|                 |  | УК(У)-7.1У2   | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  | УК(У)-7.2У2   | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  | УК(У)-7.3У2   | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  | УК(У)-7.1В2   | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  | УК(У)-7.2В2   | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  | УК(У)-7.3В2   | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |

## 2. Показатели и методы оценивания

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |   | Код индикатора достижения контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование раздела дисциплины  | Методы оценивания (оценочные мероприятия)   |
|---|---|---|--|---|
| Код   | Наименование  |   |  |   |
| РД 1  | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки                       | УК(У)-7.2   | Оздоровительная гимнастика и ЛФК;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта;<br>Плавание;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики                                | Опрос;<br>Презентация;<br>Тестирование физической подготовленности;<br>Тестирование функциональной подготовленности |
| РД 2  | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | УК(У)-7.1   | Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта  | Опрос;<br>Презентация;<br>Тестирование физической подготовленности;<br>Тестирование функциональной подготовленности |
| РД 3  | Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта  | УК(У)7.3  | Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта;<br>Плавание;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | Опрос;<br>Презентация;<br>Тестирование физической подготовленности;<br>Тестирование функциональной подготовленности |

## 3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции).  
Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам

учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

#### Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

| % выполнения задания | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки   |
|----------------------|----------------------------------|--|
| 90%÷100%             | «Отлично»                        | Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% - 89%            | «Хорошо»                         | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов             |
| 55% - 69%            | «Удовл.»                         | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов            |
| 0% - 54%             | «Неудовл.»                       | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям  |

#### Шкала для оценочных мероприятий экзамена

| % выполнения заданий экзамена | Экзамен, балл | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки   |
|-------------------------------|---------------|----------------------------------|--|
| 90%÷100%                      | 18 ÷ 20       | «Отлично»                        | Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% - 89%                     | 14 ÷ 17       | «Хорошо»                         | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов             |
| 55% - 69%                     | 11 ÷ 13       | «Удовл.»                         | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов            |
| 0% - 54%                      | 0 ÷ 10        | «Неудовл.»                       | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям  |

#### 4. Перечень типовых заданий

|    | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий   |
|----|-----------------------|---|
| 1. | Опрос                 | Заполните предложенную форму письменного опроса по разделам:<br>1. Основная информация о личности студента;<br>2. Дата проведения занятия;<br>3. Объективные и субъективные данные о состоянии здоровья студента. |

|    | Оценочные мероприятия                        | Примеры типовых контрольных заданий   |
|----|--|---|
| 2. | Презентация                                  | Тематика презентации:<br>1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.<br>2. Комплекс упражнений для коррекции осанки.<br>3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы.<br>4. Комплекс упражнений при миопии.  |
| 3. | Тестирование физической подготовленности     | Задания:<br><div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> </div> <div style="width: 48%;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> </div> </div> |
| 4. | Тестирование функциональной подготовленности | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проба Штанге;</li> <li>2. Оценка быстроты реакции;</li> <li>3. Проба Мартине-Кулишевского;</li> <li>4. Оценка координации движений.</li> </ol>  |

## 5. Методические указания по процедуре оценивания

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания   |
|--|-----------------------|---|
|  | Опрос                 | <p>Проводится в конце каждого занятия в письменном виде с целью контроля самочувствия занимающихся преподавателем, также проверки навыков самоконтроля студентов. При проведении опроса используется форма с фиксированным содержанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ФИО;</li> <li>• Возраст;</li> <li>• Группа;</li> </ul> |

|  | Оценочные мероприятия                    | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дата занятия.</li> </ul> <p>Раздел «Объективные и субъективные данные»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самочувствие (плохое, нейтральное, положительное): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• Аппетит (отсутствие/норма/повышенный): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• ЧСС, АД (частота сердечных сокращений, артериальное давление): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• ЧДД (частота дыхательных движений): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• Утомление (нет, минимальное, средней степени, сильное): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• Болевые ощущения (есть/нет, область): утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• Психологическое состояние: утром, до занятия, после занятия;</li> <li>• Сон (качество, часы): утром, до занятия, после занятия;</li> </ul> <p>Критерии оценивания:<br/> Информация указана корректно – 0.5 балла;<br/> Информация указана некорректно – 0 баллов.</p>            |
|  | Презентация                              | <p>Разработать комплекс из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников – 4 балла;</li> <li>• Соблюдены технические параметры задания (кол-во упражнений и время комплекса) – 4 балла;</li> <li>• Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;</li> <li>• Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса – 4 балла;</li> <li>• Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла;</li> <li>• В презентации указаны ссылки на источники – 4 балла.</li> </ul> |
|  | Тестирование физической подготовленности | <p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p>  |

|                  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
|------------------|-----------------------|--|---------|-------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|---------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                  |                       | <p><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b><br/><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b><br/>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>10 – 5 баллов;</td><td>10 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 6 баллов;</td><td>12 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Бег без учета времени»</b><br/>Результат (м):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 4 балла;</td><td>1200 - 4 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 5 баллов;</td><td>1600- 5 баллов;</td></tr><tr><td>2000 - 6 баллов;</td><td>2000 - 6 баллов;</td></tr><tr><td>2400 - 7 баллов.</td><td>2400 - 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b><br/><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b><br/>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла;</td><td>3 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 7 баллов.</td><td>12 – 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b><br/><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b><br/>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b><br/>Результат (сек):</p> | Девушки | Юноши | 5 – 4 балла; | 5 – 4 балла; | 10 – 5 баллов; | 10 – 5 баллов; | 12 – 6 баллов; | 12 – 6 баллов; | 15 – 7 баллов. | 15 – 7 баллов. | Юноши | Девушки | 1200 - 4 балла; | 1200 - 4 балла; | 1600 - 5 баллов; | 1600- 5 баллов; | 2000 - 6 баллов; | 2000 - 6 баллов; | 2400 - 7 баллов. | 2400 - 7 баллов. | Юноши | Девушки | 3 – 4 балла; | 3 – 4 балла; | 7 – 5 баллов; | 7 – 5 баллов; | 10 – 6 баллов; | 10 – 6 баллов; | 12 – 7 баллов. | 12 – 7 баллов. | Юноши | Девушки | 5 – 4 балла; | 5 – 4 балла; | 7 – 5 баллов; | 7 – 5 баллов; | 10 – 6 баллов; | 10 – 6 баллов; | 15 – 7 баллов. | 15 – 7 баллов. |
| Девушки          | Юноши                 |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 5 – 4 балла;     | 5 – 4 балла;          |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 10 – 5 баллов;   | 10 – 5 баллов;        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 12 – 6 баллов;   | 12 – 6 баллов;        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 15 – 7 баллов.   | 15 – 7 баллов.        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| Юноши            | Девушки               |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 1200 - 4 балла;  | 1200 - 4 балла;       |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 1600 - 5 баллов; | 1600- 5 баллов;       |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 2000 - 6 баллов; | 2000 - 6 баллов;      |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 2400 - 7 баллов. | 2400 - 7 баллов.      |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| Юноши            | Девушки               |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 3 – 4 балла;     | 3 – 4 балла;          |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 7 – 5 баллов;    | 7 – 5 баллов;         |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 10 – 6 баллов;   | 10 – 6 баллов;        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 12 – 7 баллов.   | 12 – 7 баллов.        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| Юноши            | Девушки               |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 5 – 4 балла;     | 5 – 4 балла;          |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 7 – 5 баллов;    | 7 – 5 баллов;         |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 10 – 6 баллов;   | 10 – 6 баллов;        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |
| 15 – 7 баллов.   | 15 – 7 баллов.        |  |         |       |              |              |                |                |                |                |                |                |       |         |                 |                 |                  |                 |                  |                  |                  |                  |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |       |         |              |              |               |               |                |                |                |                |

|  | Оценочные мероприятия                        | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |
|--|--|--|
|  |  | <div> <div> Юноши<br/> 40" - 4 балла;<br/> 60" - 5 баллов;<br/> 90" - 6 баллов;<br/> 120" - 7 баллов. </div> <div> Девушки<br/> 30" - 4 балла;<br/> 40" - 5 баллов;<br/> 60" - 6 баллов;<br/> 90" - 7 баллов. </div> </div> <p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b><br/> Кол-во повторений упражнения:</p> <div> <div> Юноши<br/> 27 – 4 балла;<br/> 33 – 5 баллов;<br/> 37 – 6 баллов;<br/> 48 – 7 баллов. </div> <div> Девушки<br/> 25 – 4 балла;<br/> 32 – 5 баллов;<br/> 35 – 6 баллов;<br/> 43 – 7 баллов. </div> </div> <p><b>Задание «Прыжки в длину с места»</b><br/> Результат (см):</p> <div> <div> Юноши<br/> 200 – 4 балла;<br/> 210 – 5 баллов;<br/> 225 – 6 баллов;<br/> 240 – 7 баллов. </div> <div> Девушки<br/> 150 – 4 балла;<br/> 170 – 5 баллов;<br/> 180 – 6 баллов;<br/> 195 – 7 баллов. </div> </div> |
|  | Тестирование функциональной подготовленности | <p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p><b>Проба Штанге</b><br/> Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.<br/> Оценивание:<br/> &gt; 30" – 4 балла;<br/> 30-40" – 5 баллов;<br/> 40-59" – 6 баллов;<br/> &lt;60" – 7 баллов.</p> <p><b>Оценка быстроты реакции</b><br/> Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет.</p>   |



|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания   |
|--|-----------------------|---|
|  |                       | <p>Оценивание:<br/>         &lt;19,5 см – 4 балла;<br/>         19,5-18,1 – 5 баллов;<br/>         18-16,6 – 6 баллов;<br/>         &lt;16,7 – 7 баллов.</p> <p><b>Тест Мартине-Кулишевского</b><br/>         Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу.</p> <p>Оценивание:<br/>         &gt; 75% - 4 балла;<br/>         49-74% - 5 баллов;<br/>         26-50% - 6 баллов;<br/>         &lt;25% - 7 баллов.</p> <p><b>Оценка координации движений</b><br/>         Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе.</p> <p>Оценивание:<br/>         Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 4 балла;<br/>         Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 5 баллов;<br/>         Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 6 баллов;<br/>         Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 7 баллов.</p> |