

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОИ

Г.А. Эфендиева

«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

Силовая подготовка

Специальность

38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника

Экономист

Форма обучения

Очная

Нальчик 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень компетенций и этапы их формирования	3
2.	Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	5
3.	Фонд теоретических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности	6
4.	Перечень заданий к зачету	13

## 1. Перечень компетенций и этапы их формирования

### Карта компетенции

**Шифр и название компетенции:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### Общая характеристика компетенции

Тип компетенции: общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки высшего образования 38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, уровень ВО бакалавр.

### 1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения средств и методов физической культуры	Тестирование (контрольные упражнения)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности	
Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности			
	УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий	Тестирование (контрольные упражнения)

	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
		Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни	Тестирование (контрольные упражнения)
		Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	
		Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	

\* Код компетенции и содержание ее элементов берется из рабочей программы дисциплины

## 1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования Текущий и рубежный контроль

Этап (уровень)	Первый этап (уровень)	Второй этап (уровень)	Третий этап (уровень)
<b>Баллы</b>	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
<b>Характеристика</b>	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «отлично».

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие.

Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели.

На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

## **2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **Примерный перечень оценочных средств (рекомендуемый)**

<b>№</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
<b>1.</b>	Текущие контрольные задания (практические упражнения)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Работа на практических занятиях. Выполнение текущих контрольных упражнений по направлению подготовки (дисциплинам). Задания для практического занятия (проведение части занятия - методическая подготовка).

**3. Фонд практических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

**Типовые оценочные материалы для рубежного контроля**

Текущие практические упражнения (1 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)

**1 курс 1 семестр  
Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**1 курс 1 семестр  
Контрольная точка №2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Жим штанги лежа (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
<b>Прыжки через скакалку (кол-во прыжков за 1 минуту)</b>					
Юноши	145	130	120	100	80
Девушки					
<b>Планка (мин)</b>					
Юноши	5	4	3	2	1
Девушки					
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м (девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6

**1 курс 1 семестр  
Контрольная точка №3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	15	12	10	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12
<b>Рывок гири 16 кг (юн) (кол-во раз)</b>	10	8	7	6	5
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80
<b>Жим лежа на наклонной скамье (кг):</b>					

Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20

Текущие практические упражнения (2семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
<b>Стульчик (мин)</b>	5	4	3	2	1
<b>Становая тяга (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Приседания на одной ноге (кол-во)</b>					
Юноши	20	18	16	14	12
Девушки	18	16	14	12	10
<b>Планка (мин)</b>					
Юноши	5	4	3	2	1
Девушки					
<b>Приседания со штангой на плечах (кол-во):</b>					
Юноши	15	14	13	12	10
Девушки	10	9	8	7	6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за минуту) (дев)	60	50	40	30	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2

**1 курс 2 семестр**  
**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**Текущие практические упражнения (3 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**2 курс 3 семестр**

**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

**2 курс 3 семестр**

**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Жим штанги лежа (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
<b>Прыжки через скакалку (кол-во прыжков за 1 минуту)</b>					
Юноши	145	130	120	100	80
Девушки					
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м (девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	15	12	10	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12

**2 курс 3 семестр**

**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м (девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
<b>Рывок гири 16 кг (юн) (кол-во раз)</b>	10	8	7	6	5
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80
<b>Жим лежа на наклонной скамье (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20



Девушки	30	28	24	22	20
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80

**Текущие практические упражнения (4семестр)**  
**(контролируемая компетенция УК-7)**

**2курс 4 семестр**

**Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
<b>Стульчик (мин)</b>	5	4	3	2	1
<b>Становая тяга (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0

**2 курс 4 семестр**

**Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Приседания на одной ноге (кол-во)</b>					
Юноши	20	18	16	14	12
Девушки	18	16	14	12	10
<b>Планка (мин)</b>					
Юноши	5	4	3	2	1
Девушки					
<b>Приседания со штангой на плечах (кол-во):</b>					
Юноши	15	14	13	12	10
Девушки	10	9	8	7	6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за минуту) (дев)	60	50	40	30	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2

**2 курс 4 семестр**

**Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14
---	----	----	----	----	----

**Текущие практические упражнения для зачета (5семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**3 курс 5 семестр  
Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

**3 курс 5 семестр  
Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Жим штанги лежа (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
<b>Прыжки через скакалку (кол-во прыжков за 1 минуту)</b>					
Юноши	145	130	120	100	80
Девушки					
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м (девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	15	12	10	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12

**3 курс 5 семестр  
Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м (девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
<b>Рывок гири 16 кг (юн) (кол-во раз)</b>	10	8	7	6	5
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80
<b>Жим лежа на наклонной скамье (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20

Девушки	30	28	24	22	20
---------	----	----	----	----	----

**Текущие практические упражнения (бсеместр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**3 курс 6 семестр  
Контрольная точка №1**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
<b>Стульчик (мин)</b>	5	4	3	2	1
<b>Становая тяга (кг):</b>					
Юноши	40	35	30	25	20
Девушки	30	28	24	22	20
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0

**3 курс 6 семестр  
Контрольная точка № 2**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Приседания на одной ноге (кол-во)</b>					
Юноши	20	18	16	14	12
Девушки	18	16	14	12	10
<b>Планка (мин)</b>					
Юноши	5	4	3	2	1
Девушки					
<b>Приседания со штангой на плечах (кол-во):</b>					
Юноши	15	14	13	12	10
Девушки	10	9	8	7	6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за минуту) (дев)	60	50	40	30	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2

**3 курс 6 семестр  
Контрольная точка № 3**

<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

**Критерии оценивания контрольных тестов владения техникой двигательных умений и навыков (контролируемые компетенции УК-7)**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание, допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью, допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– Не справляется с заданием.

#### 4. Перечень заданий к зачету

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.	УК-7
2	Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	УК-7
3	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.	УК-7
4	Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта.	УК-7
5	Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.	УК-7
6	Тактические действия атлета на соревнованиях.	УК-7
7	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	УК-7
8	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	УК-7
9	Комплекс средств закаливания.	УК-7
10	Средства самоконтроля.	УК-7
11	Комплексы здорового и рационального питания.	УК-7