



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования<sup>3</sup>
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<sup>б</sup>
3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности**Ошибка! Закладка не определена.**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

**Карта компетенции**

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

Индикаторы достижения компетенции УК-7:

УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

**Общая характеристика компетенции**

**Тип компетенции:** универсальная компетенция (УК) выпускника образовательной программы по направлению специалитета 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, уровень ВО - специалитет.

**1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания**

<b>Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	<b>Индикаторы достижений</b>	<b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>	<b>Вид оценочного средства</b>
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.2.</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>- ценности физической культуры и спорта;</li> <li>значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы.</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов.</p> <p>Оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий.</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации.</p>

		<p>оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</li> <li>- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</li> </ul>	
--	--	---	--

		и специфическим воздействиям внешней среды. <b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов; - методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.	
--	--	--	--

## 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)
Баллы	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
<b>Характеристика</b>	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение практических работ. Выполнение контрольных работ, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение практических работ. Выполнение контрольных работ, тестовых заданий на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение практических занятий. Выполнение контрольных работ, тестовых заданий на оценки «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 приобретает 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.

### Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Незачтено	Зачтено
Баллы	36-60	61-70
Характеристика	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

## 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

### Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Контрольные упражнения

3	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
---	---------	---	----------------

### 3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

#### 3.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемая компетенция УК-7)

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	<b>Мужчины</b>					
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30
	<b>Женщины</b>					
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

**3.2. Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в конце каждого курса (контролируемая компетенция УК-7)**

**Специальная техническая подготовка**

		Оценка в баллах											
		1 курс				2 курс				3 курс			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Длина скольжения; (м)	м	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4
	ж	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4
Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5
	ж	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5
Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3
	ж	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2
Плавание брассом 50 м (с)	м	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3
	ж	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8

**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; ученик 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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик 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



### 3.3. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

#### Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 г.г.

##### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы знак	Серебряны знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна. скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из	18	25	30	18	25	30

	электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

## Женщины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур.скамьи- см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения	34	40	47	30	35	40

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол.испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):**

**2 балла** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**1 балл** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**0 баллов** – Не справляется с заданием.

**5.4. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемая компетенция УК-7)**

**Темы рефератов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту  
«Плавание»**

1. История возникновения и развития плавания как вида спорта.
2. О пользе занятиями плаванием.
3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне.
4. Легенды мирового и российского плавания (Один мужчина и одна женщина).
5. Правила проведения соревнований по плаванию.
6. Развития плавания в сочетании с развитием общества и экономики
7. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере плавания
8. Физическая подготовка в плавании.

9. Плавание в системе физического воспитания ВУЗа.
10. Спортивное плавание на занятиях по физическому воспитанию студентов.
11. Развитие международного плавания.
12. Развитие советского плавания.
13. Методика обучения правилам спортивного плавания.
14. Олимпийская летопись по плаванию.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Критерии оценки реферата:**

*«отлично» (3 балла)* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

*«хорошо» (2 балла)* – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками.

*«удовлетворительно» (1 балл)* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием. Отсутствуют отдельные фрагменты.

*«неудовлетворительно» (0 баллов)* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

**3.4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (контролируемая компетенция УК-7)**

**Вопросы, выносимые на зачет:**

1. Предмет «плавание». Классификация плавания.
2. Плавание в России: краткий исторический обзор.
3. Организация обучения. Урок плавания.
4. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
5. Факторы, определяющие технику плавания.
6. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
7. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
8. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
9. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
10. Анализ техники работы рук при плавании кролем на груди.
11. Анализ техники работы рук при плавании кролем на спине.
12. Анализ техники работы рук при плавании способом брасс.
13. Анализ техники работы рук при плавании способом дельфин.
14. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на груди.

15. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на спине.
16. Анализ техники работы ног при плавании брассом.
17. Анализ техники работы ног при плавании способом дельфин.
18. Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
19. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
20. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
21. Анализ техники старта из воды.
22. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
23. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
24. Методика обучения технике плавания способом брасс.
25. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
26. Методика обучения технике стартов.
27. Методика обучения технике поворотов.
28. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
29. Прохождение дистанции: правила соревнований.
30. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
31. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
32. Плавание способом брасс: правила соревнований.
33. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
34. Комплексное плавание: правила соревнований.
35. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
36. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
37. Правила выполнения финиша участником соревнований.
38. Определение результатов: правила соревнований.
39. Обязанности судей на дистанции.
40. Обязанности судей на поворотах.
41. Обязанности судей на финише.
42. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.

***Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:***

«зачтено» (61-70 баллов) – Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, исполняет все элементы и комбинации движений без ошибок. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает теоретические основы предмета, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с творческими заданиями, вопросами, другими видами применения знаний. Не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

– Обучающийся твердо знает программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, но при исполнении элементов и комбинации движений допускает не точности и незначительные ошибки. Правильно применяет теоретические положения, владеет необходимыми навыками и приемами выполнения творческих заданий, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена.

– Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствующие усвоению последующего программного материала. В ответе прослеживаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала, студент испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена на минимально допустимом уровне.

*«незначтено»* (36-60 баллов) – Обучающийся не знает значительной части программного материала (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена.