

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 10.10.2022 13:59:41
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык как иностранный
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Перепелюкова Елена Викторовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

Формируемые компетенции			
Индикаторы ее достижения	Планируемые образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть

ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 значение физической культуры в жизнедеятельности человека 3.2 принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств 3.3 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 оценивать уровень физической подготовленности	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 навыками оценки физической подготовленности В.2 навыками самоконтроля

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.4 правила соревнований по виду спорта		
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.		У.2 выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.3 навыками судейства соревнований по виду спорта

Компетенции связаны с дисциплинами и практиками через матрицу компетенций согласно таблице 2.

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

Код и наименование компетенции	
Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)	Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)
ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
Физическая культура	11,11
Педагогическая риторика	11,11
производственная практика (педагогическая)	11,11
Педагогическая конфликтология	11,11
Элективные курсы по физической культуре и спорту	11,11
Иностранный язык	11,11
Цифровые технологии в образовании	11,11
Методика обучения и воспитания (по русскому языку как иностранному)	11,11
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	11,11
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	50,00
Элективные курсы по физической культуре и спорту	50,00

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
ОПК-7	Физическая культура, Педагогическая риторика, производственная практика (педагогическая), Педагогическая конфликтология, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Иностранный язык, Цифровые технологии в образовании, Методика обучения и воспитания (по русскому языку как иностранному), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)		производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)
УК-7	Физическая культура, Элективные курсы по физической культуре и спорту		

Раздел 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

№	Раздел
Формируемые компетенции	
Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	
Виды оценочных средств	
1	1 семестр
ОПК-7	
Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	
Реферат	
Уметь оценивать уровень физической подготовленности	
Реферат	
Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками самоконтроля	
Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат	
2	2 семестр
ОПК-7 УК-7	
Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Знать правила соревнований по виду спорта	
Реферат	
Уметь оценивать уровень физической подготовленности Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	
Реферат	
Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками самоконтроля	
Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат	
3	3 семестр
ОПК-7 УК-7	
Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Знать правила соревнований по виду спорта	
Реферат	
Уметь оценивать уровень физической подготовленности Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	
Реферат	
Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками судейства соревнований по виду спорта	
Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат	
4	4 семестр
ОПК-7 УК-7	

	Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Знать правила соревнований по виду спорта	Реферат
	Уметь оценивать уровень физической подготовленности Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	Реферат
	Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками самоконтроля Владеть навыками судейства соревнований по виду спорта	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
5 5 семестр		
ОПК-7 УК-7		
	Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Знать правила соревнований по виду спорта	Реферат
	Уметь оценивать уровень физической подготовленности Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	Реферат
	Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками самоконтроля Владеть навыками судейства соревнований по виду спорта	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
6 6 семестр		
ОПК-7 УК-7		
	Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Знать правила соревнований по виду спорта	Реферат
	Уметь оценивать уровень физической подготовленности Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта	Реферат
	Владеть навыками оценки физической подготовленности Владеть навыками самоконтроля Владеть навыками судейства соревнований по виду спорта	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат

Таблица 5 - Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код	Содержание компетенции			
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая оценка)	% освоения (рейтинговая оценка)
ОПК-7	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ			

Высокий (продвину- тый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. Свободно демонстрирует умение выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Свободно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Отлично	91-100
Средний (оптималь- ный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Уверенно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков порогового уровня		Неудовлетворительно	50 и менее
УК-7	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

Высокий (продвин утый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. Свободно демонстрирует умение использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Свободно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	91-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков порогового уровня		Неудовлетворительно	50 и менее

Раздел 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1. Оценочные средства для текущего контроля

Раздел: 1 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 500 м (мин, с)
Бег 1 км (мин., с)
Прыжки в длину с места (см)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)
Контрольные упражнения по видам спорта

2. Реферат:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

Раздел: 2 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Задания для оценки умений

1. Реферат:

11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

- Бег 100 м (мин, с)
- Бег 1 км (мин., с)
- Прыжки в длину с места (см)
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой 1 мин (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжки через скакалку с вращением вперед за 1 мин (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)
- Контрольные упражнения по видам спорта

2. Реферат:

11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Раздел: 3 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.
4. Характеристика основных способов оценки физического развития.
5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).
7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.
4. Характеристика основных способов оценки физического развития.
5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).
7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

2. Реферат:

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.
4. Характеристика основных способов оценки физического развития.
5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).
7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Раздел: 4 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 2. Физическая культура и физическое воспитание.
 3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Влияние физических упражнений на мышцы.
 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 9. Физическое воспитание в семье.
 10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 11. Физическое воспитание в семье.
 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 20

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 2. Физическая культура и физическое воспитание.
 3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Влияние физических упражнений на мышцы.
 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 9. Физическое воспитание в семье.
 10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 11. Физическое воспитание в семье.
 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 20

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 100 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Контрольные упражнения по видам спорта

2. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 2. Физическая культура и физическое воспитание.
 3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Влияние физических упражнений на мышцы.
 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 9. Физическое воспитание в семье.
 10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 11. Физическое воспитание в семье.
 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 20

Раздел: 5 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
3. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
3. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Контрольные упражнения по видам спорта

2. Реферат:

1. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
3. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Раздел: 6 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
2. Составление плана физкультурно-спортивной и оздоровительной работы на год и положения о соревнованиях по виду спорта.
3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).
4. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту).
5. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
2. Составление плана физкультурно-спортивной и оздоровительной работы на год и положения о соревнованиях по виду спорта.
3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).
4. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту).
5. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 100 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)
Контрольные упражнения по видам спорта

2. Реферат:

1. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
2. Составление плана физкультурно-спортивной и оздоровительной работы на год и положения о соревнованиях по виду спорта.
3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).
4. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту).
5. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура: основные понятия и определения.
2. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
3. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
4. Физическая культура народов Древней Греции.
5. Физическая культура Древнего Рима.
6. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
7. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
8. Физическая культура и спорт Российской Империи.
9. Физическая культура и спорт в СССР.
10. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
11. Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества.
12. Физическая культура и спорт в СССР с 1917 по 1941 гг.
13. Физическая культура и спорт в СССР (России) с 1945 по 2002 гг.
14. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.
15. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
16. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
17. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
18. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
19. Сущность, содержание и источники формирования физической культуры и спорта.
20. Основные компоненты и формы физической культуры.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Функции физической культуры и спорта, их связь с формами и содержанием.
3. Специфические функции физической культуры в обществе.
4. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
5. Образовательная роль физической культуры.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества, социальные функции ФК и спорта.
9. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни.
10. Как понимается предмет «Физическая культура» и связь ее с общей культурой общества.
11. Место физической культуры в общей культуре человека.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

13. Значение физической культуры в формировании и развитии личности.
14. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
15. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности.
16. Формирование нравственных качеств в процессе занятий физической культурой.
17. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
18. Роль физической культуры и спорта в содействии полноценному духовному развитию личности.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.

3. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Оказание первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий по физподготовке.
3. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
4. Стресс. Понятие. Характеристика фаз стресса. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессорным воздействиям.
5. Адаптация. Понятие. Виды. Закономерности развития адаптации. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма. Акклиматизация.
6. Иммуитет. Понятие. Виды. Органы иммунитета. Факторы снижающие и повышающие иммунитет. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
7. Как выжить в экстремальных условиях.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Психологическая подготовка студентов для занятий физическим воспитанием.
10. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
12. Формирование психологических качеств в процессе физического воспитания.
13. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания.
14. Влияние физических упражнений на умственное развитие человека.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
16. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
17. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
18. Ценностные ориентации современной молодежи и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом.
20. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности.

4. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Совершенствование психических возможностей. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
4. Нетрадиционные методики физического и нервно-психического самосовершенствования.
5. Основы физической и психоэмоциональной саморегуляции (релаксация, медитация).
6. Совершенствование психофизических возможностей организма.
7. Средства и методы мышечной релаксации и регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
9. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
10. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

12. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
13. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Предстартовое состояние, разминка, вбрасывание. Физиологические механизмы.
16. Саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, адаптация.
17. Общее понятие о рефлексе. Адаптация – как условие сохранения здоровья человека.
18. Адаптация и конституция человека.
19. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренируемость.
20. Тренировка как специфическая форма адаптации.

5. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.
4. Характеристика основных способов оценки физического развития.
5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).
7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Понятие о физических качествах и способностях человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
10. Средства и методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
11. Методика и основы развития физических качеств (на примере одного из них).
12. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
13. Общая физическая подготовка, её цели, задачи и средства, ее значение для учебной и трудовой деятельности.
14. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
15. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
16. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении (содержание и система педагогического контроля).
17. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
18. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
19. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в высшем образовательном учреждении.
20. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).

6. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Роль легкой атлетики в физическом развитии студента.
2. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
3. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
4. Роль гимнастики в физическом развитии студента.
5. Овладение гимнастической терминологией.
6. Строевые упражнения в физическом воспитании.
7. Роль плавания в физическом развитии студента.
8. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
9. Исследование способов плавания как средства оздоровления детей дошкольного возраста.
10. Роль спортивных игр в физическом развитии студента.

11. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
12. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
13. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
14. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
15. Специально-подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
16. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
17. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
18. Общая физическая подготовка, её цели, задачи и средства, ее значение для учебной и трудовой деятельности.
19. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
20. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
21. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении (содержание и система педагогического контроля).
22. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
23. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
24. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в высшем образовательном учреждении.

Раздел 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

2. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

Оценка за зачет/экзамен может быть выставлена по результатам текущего рейтинга. Текущий рейтинг – это результаты выполнения практических работ в ходе обучения, контрольных работ, выполнения заданий к лекциям (при наличии) и др. видов заданий.

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».