

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 31.08.2022 11:50:15  
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	<b>Физическая культура</b>

Код направления подготовки	09.03.02
Направление подготовки	Информационные системы и технологии
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Информационные технологии в образовании
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Нагорнов Игорь Владимирович

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	13.06.2019	
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)

<b>Формируемые компетенции</b>		<b>Планируемые образовательные результаты по дисциплине</b>		
<b>Индикаторы ее достижения</b>		<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.		3.1 основные принципы построения самостоятельных занятий 3.2 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма 3.3 современные оздоровительные системы физического воспитания		
УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.			У.1 организовывать занятия различной направленности У.2 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				B.1 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности B.2 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.

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

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)</b>	<b>Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)</b>

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

<b>Физическая культура</b>	<b>50,00</b>
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
УК-7	<b>Физическая культура, Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>		

**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	Теоретический раздел (1) УК-7	Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма Знать современные оздоровительные системы физического воспитания Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности	Конспект по теме Конспект урока
2	Практический раздел (1) УК-7	Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма Знать современные оздоровительные системы физического воспитания Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности	Конспект урока Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
3	Теоретический раздел (2) УК-7	Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.	Конспект по теме Конспект урока Реферат Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Конспект по теме Конспект урока Реферат
4	Практический раздел (2) УК-7	Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
5	Теоретический раздел (3) УК-7	Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Конспект по теме Конспект урока Реферат

<p>Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности</p> <p>Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.</p>	<p>Реферат</p>
<p>6 Практический раздел (3)</p> <p>УК-7</p> <p>Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат</p>
<p>Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности</p> <p>Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.</p>	<p>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений</p>

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

Код	<b>Содержание компетенции</b>			
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая оценка)	% освоения (рейтинговая оценка)
УК-7	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

**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: Теоретический раздел (1)

***Задания для оценки знаний***

**1. Конспект по теме:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
4. Какие виды спорта включает триатлон?  
5. Что изображено на олимпийском флаге?  
6. Что такое скелетон?

**2. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
4. Какие виды спорта включает триатлон?  
5. Что изображено на олимпийском флаге?  
6. Что такое скелетон?

***Задания для оценки умений***

***Задания для оценки владений***

**1. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
4. Какие виды спорта включает триатлон?  
5. Что изображено на олимпийском флаге?  
6. Что такое скелетон?

Раздел: Практический раздел (1)

***Задания для оценки знаний***

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.  
4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.  
3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.  
1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

**2. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.

2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

### ***Задания для оценки умений***

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.
- 4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.
- 3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.
- 1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Конспект по теме:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

#### **3. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

#### **4. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Раздел: Теоретический раздел (2)

***Задания для оценки знаний***

***Задания для оценки умений***

**1. Конспект по теме:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

**2. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

**3. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

***Задания для оценки владений***

**1. Конспект по теме:**

Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?

2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

## **2. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

## **3. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Раздел: Практический раздел (2)

### ***Задания для оценки знаний***

### ***Задания для оценки умений***

## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

## **2. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.

6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

#### *Задания для оценки владений*

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.
- 4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.
- 3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.
- 1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Раздел: Теоретический раздел (3)

#### *Задания для оценки знаний*

#### *Задания для оценки умений*

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.
- 4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.  
1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

## **2. Конспект по теме:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
4. Какие виды спорта включает триатлон?  
5. Что изображено на олимпийском флаге?  
6. Что такое скелетон?

## **3. Конспект урока:**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
4. Какие виды спорта включает триатлон?  
5. Что изображено на олимпийском флаге?  
6. Что такое скелетон?

## **4. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

## ***Задания для оценки владений***

### **1. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.

14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Раздел: Практический раздел (3)

***Задания для оценки знаний***

***Задания для оценки умений***

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.
- 4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.
- 3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.
- 1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

**2. Реферат:**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

***Задания для оценки владений***

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

- 5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.
- 4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.
- 3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.
- 1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

**2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

## **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Общекультурные функции физической культуры.
2. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
3. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.
5. Принципы обучения в физическом воспитании.
6. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
7. Двигательные умения и навыки.
8. Физическая культура - часть общей культуры.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.
10. История возникновения и развития Олимпийских игр
11. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр
13. Двигательный режим и его значение
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
18. Бег как средство укрепления здоровья
19. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества
20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества

## **2. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Формы организации физического воспитания.
2. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
3. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
4. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
5. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
6. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
7. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
8. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
9. Двигательные умения и навыки.
10. Виды массажа
11. Виды физических нагрузок, их интенсивность
12. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи
14. Физическое воспитание в семье.
15. Комплекс ГТО
16. Лыжная подготовка
17. Дыхание спортсмена
18. Виды спорта, их характеристика
19. Методика преподавания физической культуры
20. Методы физического воспитания

## **3. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
2. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
3. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
4. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
5. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
6. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
7. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
8. Характеристика спортивных соревнований.

9. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
10. История одного спортсмена
11. Олимпийские виды спорта
12. История развития физической культуры
13. Значение предмета физической культуры
14. Знаменитые тренеры, преподаватели, спортсмены
15. Гиревой спорт
16. Плавательный спорт
17. Биатлон, основные моменты
18. Легкоатлетический спорт
19. Судейство основные моменты
20. Нормы ГТО основные моменты

#### **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. Конспект по теме**

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

##### **3. Конспект урока**

Конспект урока – это полный и подробный план предстоящего урока, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание урока зависит от множества факторов: предмета, возрастной группы учащихся, вида урока и т.д. Однако основные принципы составления конспекта урока являются общими.

Основные требования к составлению конспекта урока:

- методы, цели, задачи урока должны соответствовать возрасту учащихся и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- наличие мотивации к изучению темы;
- ход урока должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема плана-конспекта урока

1. Тема урока. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цели урока. Цели указывают на то, зачем проводится занятие и что оно даст учащимся.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор знаний и умений, который учащиеся должны приобрести по окончании занятия.
4. Вид и форма урока. Указывается к какому виду относится урок (ознакомление, закрепление, контрольная и др.) и в какой форме он проходит (лекция, игра, беседа и т.д.)
5. Ход урока. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам урока (приветствие, опрос, проверка домашнего задания и т.д.). Все они должны быть озаглавлены, а также учитель должен указать количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описываются задачи, содержание, деятельность обучающихся на каждом этапе урока.
6. Методическое обеспечение урока. В этом пункте учитель указывает все, что будет использоваться в ходе урока (учебники, раздаточный материал, карты, инструменты, технические средства и т.д.).

Схема плана-конспекта урока может быть дополнена другими элементами.

#### **4. 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».