

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 23.09.2022 11:26:00
 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	Физическая культура

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	История
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

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 Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 Уметь адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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.	3.2 Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.		
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 Различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.2 Средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	12,50
Педагогическая риторика	12,50
производственная практика (педагогическая)	12,50
Педагогическая конфликтология	12,50
Элективные курсы по физической культуре и спорту	12,50
Иностранный язык	12,50
Цифровые технологии в образовании	12,50
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	12,50
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, 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							
	<table> <tr> <th>Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)</th><th>Виды оценочных средств</th></tr> </table>	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	Виды оценочных средств				
Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	Виды оценочных средств						
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)						
ОПК-7 УК-7							
<table> <tr> <td>Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.</td><td>Реферат Терминологический словарь/гlossарий</td></tr> <tr> <td>Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Реферат</td></tr> </table>		Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Реферат Терминологический словарь/гlossарий	Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат		
Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Реферат Терминологический словарь/гlossарий						
Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат						
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)						
ОПК-7 УК-7							
<table> <tr> <td>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Мультимедийная презентация Реферат Терминологический словарь/гlossарий</td></tr> </table>		Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Мультимедийная презентация Реферат Терминологический словарь/гlossарий				
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Мультимедийная презентация Реферат Терминологический словарь/гlossарий						
3	Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)						
ОПК-7 УК-7							
<table> <tr> <td>Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.</td><td>Тест</td></tr> <tr> <td>Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</td><td>Мультимедийная презентация</td></tr> <tr> <td>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест</td></tr> </table>		Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Тест	Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Мультимедийная презентация	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест
Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Тест						
Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Мультимедийная презентация						
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест						
4	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)						
ОПК-7 УК-7							
<table> <tr> <td>Уметь адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</td><td>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Терминологический словарь/гlossарий</td></tr> <tr> <td>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений</td></tr> </table>		Уметь адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Терминологический словарь/гlossарий	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений		
Уметь адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Терминологический словарь/гlossарий						
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть средствами и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений						

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			
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: Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

2. Терминологический словарь/гlossарий:

бсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например, динамометром.

Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

Временные характеристики. К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения. Большое значение имеет темп движений — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Выносливость — это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют 2 основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной.

Выразительность движения — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

1. Реферат:

Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Раздел: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Тесты ОФП:

Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149

м 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20; м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4; м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

Оздоровительная гимнастика:

4 – балла – 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.

3 – 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.

2 – 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 – балл - 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. Мультимедийная презентация:

1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)
2. Здоровый образ жизни
3. Зимние виды спорта
4. Чемпионат мира в России
5. Виды физической культуры и спорта
6. Возникновение первых спортивных соревнований.
7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
8. История зарождения древних Олимпийских игр.
9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

«Физическая культура»

1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)
2. Здоровый образ жизни
3. Зимние виды спорта
4. Чемпионат мира в России
5. Виды физической культуры и спорта
6. Возникновение первых спортивных соревнований.
7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
8. История зарождения древних Олимпийских игр.
9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

3. Реферат:

1. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Спортивный отбор и ориентация.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
9. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
10. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
12. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Функциональные системы организма.
15. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

4. Терминологический словарь/гlossарий:

Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧСС).

Раздел: Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)

Задания для оценки знаний

1. Тест:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - А) физическая подготовка.
 - Б) биологическая подготовка.
 - В) химическая подготовка.
 - Г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при ко-тором:
 - А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 - Б) он бодр и жизнерадостен
 - В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 - Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
 - А) физическое упражнение.
 - Б) массаж и водные процедуры.
 - В) гигиена и закаливание.
 - Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается;
 - А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 - Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определен-ными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревно-ваниях называется:
 - А) теоретическая подготовка.
 - Б) идейная подготовка.
 - В) информационная подготовка.
 - Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой ам-плитудой называется:
 - А) сила.
 - Б) быстрота.
 - В) гибкость.
 - Г) выносливость.
 - Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 - А) быстрота.
 - Б) выносливость.
 - В) резкость.
 - Г) гибкость.
 - Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
 - А) метод строго регламентированного упражнения.
 - Б) метод разучивания по частям.
 - В) показ двигательного действия.
 - Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

- А) пульс.
 - Б) артериальное давление
 - В) спортивный результат.
 - Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
- А) самочувствие
 - Б) сон.
 - В) мышечная сила.
 - Г) настроение.

Задания для оценки умений

1. Мультимедийная презентация:

1. Общая физическая подготовка: цели и задачи
2. Организация физического воспитания
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
4. Питание спортсменов
5. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
6. Развитие быстроты
7. Развитие двигательных способностей
8. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
9. Развитие силы и мышц
10. Развитие экстремальных видов спорта
11. Роль физической культуры
12. Спорт высших достижений
13. Утренняя гигиеническая гимнастика
14. Физическая культура и физическое воспитание
15. Физическое воспитание в семье
16. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
 м 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
 м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10
 +5-6 +4
 м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тест:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - А) физическая подготовка.
 - Б) биологическая подготовка.
 - В) химическая подготовка.
 - Г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при ко-тором:

- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 Б) он бодр и жизнерадостен
 В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
 А) физическое упражнение.
 Б) массаж и водные процедуры.
 В) гигиена и закаливание.
 Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается;
 А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
 А) теоретическая подготовка.
 Б) идейная подготовка.
 В) информационная подготовка.
 Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 А) сила.
 Б) быстрота.
 В) гибкость.
 Г) выносливость.
 Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 А) быстрота.
 Б) выносливость.
 В) резкость.
 Г) гибкость.
 Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
 А) метод строго регламентированного упражнения.
 Б) метод разучивания по частям.
 В) показ двигательного действия.
 Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
 А) пульс.
 Б) артериальное давление
 В) спортивный результат.
 Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
 А) самочувствие
 Б) сон.
 В) мышечная сила.
 Г) настроение.

Раздел: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Легкая атлетика

Упражнение Баллы

5 4 3 2 1

Челночный бег 4х9 м., сек ж 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7

м 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8

Спринтерский бег 100 м., сек ж 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7

м 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6

Спринтерский бег 60м, сек ж 9,6 9,7-10,6 10,7-10,9 11,0-11,1 11,2-11,5

м 8,7 8,8-9,7 9,8-10,0 10,1-10,3 10,4-10,7
Бег 300м., мин. ж 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0
Бег 500м., мин. 2,15-2,29 2,30-2,44 2,45-2,54 2,55-2,59 3,00-3,10
Бег 1000 м., мин. м 4,00-4,14 4,15-4,34 4,35-4,54 4,55-4,59 5,00
Бег 400 м., мин. 1.00,00 1.03,00 1.06,00 1.13,00 1.17,00
Бег 2км., мин. ж 10,30 10,45 11,05 11,20 11,35
Бег 3 км., мин. м 12,30 12,45 13,15 13,30 14,0
Метание гранаты, м. ж 21 20-18 17-15 14 13
м 38 37-34 32-33 28-31 27
Эстафетный бег 4x100 метров 1 2 3

Задание выполнено с двумя ошибками Задание выполнено с одной ошибкой Передача и прием эстафетной палочки выполнен без ошибок на всех этапах

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 41 31-40 26-30 21-25 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2

2. Реферат:

1. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Спортивный отбор и ориентация.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
9. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
10. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
12. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

1. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Функциональные системы организма.
6. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
7. Этапы обучения движениям.
8. Положение о соревнованиях.
9. Способы проведения соревнований.
10. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия.
11. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.
12. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий.
13. Годовое планирование учебно-тренировочных занятий.
14. План-конспект учебно-тренировочного занятия.

3. Терминологический словарь/глоссарий:

Адаптация – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.
Анаэробная работоспособность– возможность организма, совершать кратковременную и интенсивную работу, используя анаэробный путь энергообеспечения, за счет расщепления энергетических веществ.
Антропометрия– это измерение морфологических и функциональных показателей, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.
Аутогенная тренировка– психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем упражнений обучается релаксации (релаксация-уменьшение напряжения, ослабление).
Ациклические упражнения– упражнения, не обладающие слитной повторяемостью циклов, имеющие четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, поднимание тяжестей, гимнастические и акробатические элементы.

Аэробная работоспособность— возможность организма использовать аэробный путь энергообеспечения, с участием кислорода, т.е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет окисления углеводов, жиров и белков.

Быстрота— это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (ДР).

Врабатывание— начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

Выносливость— способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению.

Гибкость— это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия— ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни,

Гипоксия— понижение содержания кислорода в тканях и органах.

Двигательное умение— это способность выполнять двигательные действия, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении.

Двигательный навык— такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)— максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха. В среднем, у нетренированных мужчин ЖЕЛ —3500 мл, у женщин — 3000 мл; у тренированных соответственно 4700 и 3500 мл.

за одно сокращение выбрасывается больший объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются. ЧСС в состоянии покоя измеряется утром после сна в положении лежа.

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)— это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Здоровье— это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не отражаются существенно на самочувствии и трудоспособности.

Ловкость— определяют, как способность быстро овладеть новыми движениями и, как способность быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.

Оптимальная двигательная активность— научно-обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма.

Оптимальная нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, в связи со значительной потерей работоспособности (но не более суток).

Потребление кислорода (ПК)— важный показатель, отражающий функциональное состояние дыхательной и кровеносной систем.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Самоконтроль — наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценкой субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

Самооценка— оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Сила— это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Соревнование— экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

Спорт — это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Спортивная тренировка— целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляемый посредством регулярных занятий физическими упражнениями.

Стресс— состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

Утомление — это функциональное состояние, возникающее вследствие продолжительной и интенсивной работы. Оно характеризуется снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 41 31-40 26-30 21-25 20
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.
3. Стороны подготовки спортсмена.
4. Средства спортивной подготовки.
5. Средства спортивной подготовки.
6. Роль разминки в тренировочном процессе.
7. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
8. Внешние признаки утомления.
9. Виды и параметры физических нагрузок.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
12. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
13. Методика самоконтроля физического развития.
14. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
15. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
16. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
17. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
18. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
19. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
20. Ведение дневника самоконтроля.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Составить комплекс упражнений на 32 счета без предмета.
2. Составить комплекс упражнений на 32 счета с предметом.
3. Структура положения о соревнованиях.
4. Составить календарный план спортивных мероприятий.
5. Подобрать пять подвижных игр для спортивного зала.
6. Самоконтроль за физическим развитием.
7. Самоконтроль за функциональным состоянием организма
8. Гигиена самостоятельных занятий.
9. Учет тренировочной нагрузки и корректировка планов.
10. Формы, особенности содержания занятий.
11. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
12. Составит комплекс утренней гигиенической гимнастики.
13. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
14. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
19. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
20. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

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. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

3. 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».

4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

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».