

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 24.10.2022 12:05:09
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16

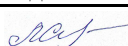


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)


Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология и педагогика начального образования
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Степанова Марьям Маратовна

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	17.09.2020	

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 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	3.1 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.		У.1 выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
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 использовать 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 средствами и методами 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	5,56
Русский язык и культура речи	5,56
Социальная психология	5,56
Конфликтология	5,56
Психологическая служба в образовании	5,56
Психология управления	5,56
Социальная педагогика	5,56
Психолого-педагогический практикум	5,56
Введение в профессию	5,56
Иностранный язык	5,56
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)	5,56
Гендерная психология и педагогика	5,56
Диагностика и коррекция детско-родительских отношений	5,56
Психология развития и возрастная психология	5,56
Психология семьи (с практикумом)	5,56
Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	5,56
производственная практика (социально-педагогическая)	5,56
производственная практика (по психолого-педагогическому сопровождению)	5,56
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	33,33
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)	33,33
Анатомия, физиология и гигиена	33,33

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, Русский язык и культура речи, Социальная психология, Конфликтология, Психологическая служба в образовании, Психология управления, Социальная педагогика, Психолого-педагогический практикум, Введение в профессию, Иностранный язык, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Гендерная психология и педагогика, Диагностика и коррекция детско-родительских отношений, Психология развития и возрастная психология, Психология семьи (с практикумом), Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся, производственная практика (социально-педагогическая), производственная практика (по психолого-педагогическому сопровождению)		производственная практика (социально-педагогическая), производственная практика (по психолого-педагогическому сопровождению)
УК-7	Физическая культура, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Анатомия, физиология и гигиена		

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	Физическая культура
ОПК-7 УК-7	
Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Реферат Упражнения
Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Мультимедийная презентация Реферат
Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
2	Методика самостоятельных занятий
ОПК-7 УК-7	
Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Доклад/сообщение Проект
Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Уметь использовать 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 Проект
Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Проект

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: Физическая культура

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.
2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
3. Правила проведения соревнований.
4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
12. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
21. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

2. Упражнения:

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1

И.П. – о.с.

- 1-правая вперед на носок, руки за голову
- 2-правая в сторону на носок, руки вперед
- 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс
- 4-о.с.
- 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью
- 7-8- 2 шага на месте

- 1-2-поворот направо, руки за голову
- 3-4-приставной шаг назад, руки вперед
- 5-6-поворот налево, руки к плечам
- 7-наклон вперед, руки в стороны

- 1-выпад правой в сторону, руки на колено
- 2-вернуться в и.п.
- 3-выпад левой вперед, руки к плечам
- 4-вернуться в и.п.
- 5-присед, руки в стороны
- 6-вернуться в и.п.
- 7-8- 2 хлопка

- 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс

- 2-прыжок в и.п.
- 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
- 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 5-6- 2 прыжка на двух
- 7-8 -2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2

И.п. – руки на пояс

- 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
- 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
- 3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

- 1 – выпад правой вперед, руки за голову
- 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед
- 3 – правую руку к плечу
- 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед
- 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
- 6 – и.п.
- 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной
- 8 – и.п.

- 1-2 – поворот налево, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – 2 шага на месте

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ

И.П. – о.с.

- 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс
- 2 – и.п.
- 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову
- 4 – и.п.
- 5 – наклон туловища назад, руки на пояс
- 6 – руки в стороны
- 7 – руки к плечам
- 8 – и.п.

- 1 – наклон вперед, коснуться пола
- 2 – упор присев
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед
- 5 – упор стоя на коленях
- 6 – упор лёжа
- 7 – упор лёжа согнув руки
- 8 – упор лёжа

- 1 – упор стоя на правом колене
- 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – сед на пятках, руки на пояс
- 5 – наклон туловища назад, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7-8 – 2 хлопка

- 1 – упор стоя на коленях
 - 2 – упор лёжа
 - 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье
 - 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье
 - 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа
 - 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа
 - 7 – упор стоя на коленях
 - 8 – сед на пятках, руки на пояс
- Встать в исходное положение

Задания для оценки умений

1. Мультимедийная презентация:

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

2. Реферат:

1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.
2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
3. Правила проведения соревнований.
4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
12. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
21. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Вид деятельности	Баллы					
	15	12	9	6	3	
Прыжок в длину с места, см.	д 180	170-179	160-169	150-159	130-149	
	ю 230	210-229	200-209	190-199	160-189	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60	41-50	31-40	21-30	20	
	ю 60	55-59	50-54	46-49	45	
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2	
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 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)	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю 15	13	11	8	6	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4	
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1	

2. Реферат:

1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.
2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
3. Правила проведения соревнований.
4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
12. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
21. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки знаний

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Вид деятельности	Баллы					
	15	12	9	6	3	
Прыжок в длину с места, см.	д 180	170-179	160-169	150-159	130-149	
	ю 230	210-229	200-209	190-199	160-189	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60	41-50	31-40	21-30	20	
	ю 60	55-59	50-54	46-49	45	
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2	
	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 41	31-40	26-30	21-25	20	
	д 10	7-9	4-6	3	2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
	ю 15	13	11	8	6	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4	
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
	ю 15	13	11	8	6	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4	
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4	
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1	

2. Доклад/сообщение:

1. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.
2. Функциональные пробы.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений.
4. Физическая подготовка.
5. Специальная подготовка.
6. Круговая тренировка.
7. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
8. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту).
9. Составить план проведения соревнований «Веселые старты».
10. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат.
11. Определить состояние нервно-мышечного аппарата по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест).
12. Дать оценку функционального состояния вестибулярного аппарата с использованием модифицированной пробы Ромберга.

3. Проект:

1. Обоснование эффективности легкой атлетики для совершенствования физической формы человека.
2. Основные принципы организации самостоятельных занятий.
3. Правила проведения самостоятельных занятий.
4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Задания для оценки умений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Вид деятельности	Баллы					
	15	12	9	6	3	
Прыжок в длину с места, см.	д 180	170-179	160-169	150-159	130-149	
	ю 230	210-229	200-209	190-199	160-189	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60	41-50	31-40	21-30	20	
	ю 60	55-59	50-54	46-49	45	
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2	
	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 41	31-40	26-30	21-25	20	
	д 41	31-40	26-30	21-25	20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	д 10	7-9	4-6	3	2	
	д 10	7-9	4-6	3	2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю 15	13	11	8	6	
	ю 15	13	11	8	6	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4	
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1	

2. Проект:

1. Обоснование эффективности легкой атлетики для совершенствования физической формы человека.
2. Основные принципы организации самостоятельных занятий.
3. Правила проведения самостоятельных занятий.

4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Вид деятельности	Баллы				
	15	12	9	6	3
Прыжок в длину с места, см.	д 180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю 230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60	41-50	31-40	21-30	20
	ю 60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю 13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю 15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю +13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

2. Проект:

1. Обоснование эффективности легкой атлетики для совершенствования физической формы человека.
2. Основные принципы организации самостоятельных занятий.
3. Правила проведения самостоятельных занятий.
4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Методы восстановления организма.
5. Оздоровительная роль физических упражнений.
6. Средства и методы восстановления здоровья.
7. Методы развития физических качеств: силы.
8. Методы развития физических качеств: выносливости
9. Методы развития физических качеств: гибкости.
10. Методы развития физических качеств: скорости.
11. Методы развития физических качеств: ловкости.
12. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
13. Особенности физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Особенности физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы.
15. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы. Особенности физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы.
16. Особенности физических упражнений при заболеваниях органов зрения. Особенности физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.
17. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
18. Физическая культура личности.
19. Методы развития физических качеств: выносливости
20. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Классификация физических упражнений.
2. Особенности осанки и ее коррекция.
3. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника.
4. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
5. Массаж и самомассаж.
6. Физические упражнения статического характера в положении сидя.
7. Физические упражнения статического характера в положении стоя.
8. Физическая культура в научной организации труда.
9. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
10. Характеристика основных форм занятий физической культурой: ходьба.
11. Характеристика основных форм занятий физической культурой: бег. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
12. Методика составления двигательных режимов циклического характера при занятиях физкультурой.
13. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
14. Величина физической нагрузки.
15. Продолжительность физической нагрузки.
16. Периодичность занятий.

17. Избыточная масса тела и ожирение.
18. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
19. Утомление и восстановление.
20. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.

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. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

3. 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.

4. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

5. 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».

6. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

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».