

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 21.01.2026 12:10:36  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	<b>Физическая культура</b>

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

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		<i>Миц</i>	Шапошникова Марина Викторовна

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	13.06.2019	<i>Черкасов Иван</i>
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	17.09.2020	<i>Черкасов Иван</i>

**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>Индикаторы ее достижения</b>	<b>Планируемые образовательные результаты по дисциплине</b>		
	<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>

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 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья 3.2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			B.1 средствами физической культуры для повышения устойчивости различным условиям внешней среды B.2 навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.

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.	3.3 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире.		
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	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			B.3 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.

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

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

Код и наименование компетенции	Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)
<b>Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)</b>	
ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
<b>Физическая культура</b>	<b>11,11</b>
Педагогическая риторика	11,11
производственная практика (педагогическая)	11,11
Методика обучения и воспитания (по профилю "Технология")	11,11
Педагогическая конфликтология	11,11
Элективные курсы по физической культуре и спорту	11,11
Иностранный язык	11,11
Цифровые технологии в образовании	11,11
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	11,11
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
ОПК-7	<b>Физическая культура, Педагогическая риторика, производственная практика (педагогическая), Методика обучения и воспитания (по профилю "Технология"), Педагогическая конфликтология, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Иностранный язык, Цифровые технологии в образовании, производственная практика (педагогическая в каникулярный период)</b>		производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)
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		Виды оценочных средств	
1	Основные аспекты содержания физического воспитания		
	ОПК-7 УК-7	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире.	Тест Эссе
	Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни	Тест Эссе	
	Владеть средствами физической культуры для повышения устойчивости различным условиям внешней среды Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.	Тест Эссе	
2	Основы спортивно-технической подготовки.		
	ОПК-7 УК-7	Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире.	Реферат Тест
	Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни	Реферат Тест	
	Владеть средствами физической культуры для повышения устойчивости различным условиям внешней среды Владеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.	Реферат Тест	

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: Основные аспекты содержания физического воспитания

***Задания для оценки знаний***

**1. Тест:**

1. Источник возникновения физического воспитания в обществе – это
  - а) результаты научных исследований
  - б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
  - в) осознанное понимание людьми упражненности, важности предварительной подготовки человека к жизни
  - г) желание заниматься физическими упражнениями.
2. Для повышения умственной работоспособности студентов необходима недельная двигательная активность в объеме
  - а) 2-4 часа
  - б) 5-8 часов
  - в) 4-6 часов
  - г) 10-12 часов
3. Педагогический процесс, направленный на приобретение двигательных навыков и умений, а также связанных с ним знаний это
  - а) физическое образование
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое развитие
  - г) физическая культура
4. Циклические виды спорта преимущественно направлены на развитие
  - а) силы
  - б) выносливости
  - в) гибкости
  - г) координации
5. Здоровье это
  - а) отсутствие болезней и дефектов
  - б) физическое благополучие
  - в) полное физическое, психическое и социальное благополучие
  - г) психическое благополучие
6. Специфический метод физического воспитания – это
  - метод убеждения
  - метод упражнения
  - метод поощрения
  - наглядный пример.
7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это
  - а) функциональная устойчивость
  - б) биохимическая экономизация
  - в) тренированность
  - г) выносливость
8. Под координацией понимают способность
  - а) выполнять двигательные действия без излишней мышечной
  - б) напряженности, владеть техникой двигательных действий при минимальном контроле сознания
  - в) точно и согласованно выполнять двигательные действия
  - г) противостоять физическому утомлению
- 9) Подводящие упражнения применяются:
  - а) если обучающийся недостаточно физически развит
  - б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- 10) Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности, называется
  - а) кислородный запрос;
  - б) кислородный долг;
  - в) дыхательный объем.

## 2. Эссе:

1. Что я думаю об использовании допинга в спорте.
2. Роль физической культуры в моей жизни.
3. Моя физическая культура" и "Моя желаемая физическая культура"
4. Роль спортивных клубов.
5. Современная система проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
6. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.
7. Как проявляется оздоровительное значение физических упражнений.

## *Задания для оценки умений*

### 1. Тест:

1. Источник возникновения физического воспитания в обществе – это
  - а) результаты научных исследований
  - б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
  - в) осознанное понимание людьми упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни
  - г) желание заниматься физическими упражнениями.
2. Для повышения умственной работоспособности студентов необходима недельная двигательная активность в объеме
  - а) 2-4 часа
  - б) 5-8 часов
  - в) 4-6 часов
  - г) 10-12 часов
3. Педагогический процесс, направленный на приобретение двигательных навыков и умений, а также связанных с ним знаний это
  - а) физическое образование
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое развитие
  - г) физическая культура
4. Циклические виды спорта преимущественно направлены на развитие
  - а) силы
  - б) выносливости
  - в) гибкости
  - г) координации
5. Здоровье это
  - а) отсутствие болезней и дефектов
  - б) физическое благополучие
  - в) полное физическое, психическое и социальное благополучие
  - г) психическое благополучие
6. Специфический метод физического воспитания – это
  - метод убеждения
  - метод упражнения
  - метод поощрения
  - наглядный пример.
7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это
  - а) функциональная устойчивость
  - б) биохимическая экономизация
  - в) тренированность
  - г) выносливость
8. Под координацией понимают способность
  - а) выполнять двигательные действия без излишней мышечной
  - б) напряженности. владеть техникой двигательных действий при минимальном контроле сознания
  - в) точно и согласованно выполнять двигательные действия
  - г) противостоять физическому утомлению
- 9) Подводящие упражнения применяются:
  - а) если обучающийся недостаточно физически развит
  - б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- 10) Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности, называется
  - а) кислородный запрос;

- б) кислородный долг;
- в) дыхательный объем.

## 2. Эссе:

- 1. Что я думаю об использовании допинга в спорте.
- 2. Роль физической культуры в моей жизни.
- 3. Моя физическая культура" и "Моя желаемая физическая культура"
- 4. Роль спортивных клубов.
- 5. Современная система проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
- 6. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.
- 7. Как проявляется оздоровительное значение физических упражнений.

### ***Задания для оценки владений***

#### 1. Тест:

- 1. Источник возникновения физического воспитания в обществе – это
  - а) результаты научных исследований
  - б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
  - в) осознанное понимание людьми упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни
  - г) желание заниматься физическими упражнениями.
- 2. Для повышения умственной работоспособности студентов необходима недельная двигательная активность в объеме
  - а) 2-4 часа
  - б) 5-8 часов
  - в) 4-6 часов
  - г) 10-12 часов
- 3. Педагогический процесс, направленный на приобретение двигательных навыков и умений, а также связанных с ним знаний это
  - а) физическое образование
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое развитие
  - г) физическая культура
- 4. Циклические виды спорта преимущественно направлены на развитие
  - а) силы
  - б) выносливости
  - в) гибкости
  - г) координации
- 5. Здоровье это
  - а) отсутствие болезней и дефектов
  - б) физическое благополучие
  - в) полное физическое, психическое и социальное благополучие
  - г) психическое благополучие
- 6. Специфический метод физического воспитания – это
  - метод убеждения
  - метод упражнения
  - метод поощрения
  - наглядный пример.
- 7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это
  - а) функциональная устойчивость
  - б) биохимическая экономизация
  - в) тренированность
  - г) выносливость
- 8. Под координацией понимают способность
  - а) выполнять двигательные действия без излишней мышечной
  - б) напряженности, владеть техникой двигательных действий при минимальном контроле сознания
  - в) точно и согласованно выполнять двигательные действия
  - г) противостоять физическому утомлению
- 9) Подводящие упражнения применяются:
  - а) если обучающийся недостаточно физически развит

- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- 10) Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности, называется
- а) кислородный запрос;
  - б) кислородный долг;
  - в) дыхательный объем.

## 2. Эссе:

1. Что я думаю об использовании допинга в спорте.
2. Роль физической культуры в моей жизни.
3. Моя физическая культура" и "Моя желаемая физическая культура"
4. Роль спортивных клубов.
5. Современная система проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
6. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.
7. Как проявляется оздоровительное значение физических упражнений.

Раздел: Основы спортивно- технической подготовки.

### *Задания для оценки знаний*

#### 1. Реферат:

1. Самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время двигательной активности и занятий спортом.
2. Определение целей тренировочных программ.
3. Методики аэробной тренировки.
4. Методики стрейчингу.
5. Методики анаэробной тренировки.
6. Методики силовой тренировки.
7. Методы восстановления работоспособности.
8. Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства по баскетболу.
9. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.
10. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).
11. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).
12. История возникновения и современное состояние ходьбы с палками в мире, Российской Федерации.
13. Современное состояние Nordic Walking в РФ.
14. Исследования физиологических реакций на ходьбу с палками.
15. Исследования в области здоровья и спортивно-оздоровительного фитнеса.
16. Основание «пирамиды» ходьбы с палками. Осанка. Основы биомеханики ходьбы.
17. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
18. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.

#### 2. Тест:

1. Для воспитания быстроты используются:
  - а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
  - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
  - в) подвижные и спортивные игры
  - г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
2. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
  - а) физического развития
  - б) физической культурой
  - в) физического воспитания
  - г) физического совершенства
3. Основу двигательных способностей составляют:

- а) двигательные автоматизмы
- б) гибкость и координированность
- в) сила, быстрота, выносливость
- г) физические качества и умения

4. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения
- б) умеренная интенсивность
- в) максимальная амплитуда движений
- г) большая продолжительность

5. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:

- а) главное звено техники
- б) детали техники
- в) основу техники
- г) корень техники

6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин
- б) 40-60 мин
- в) 2-3 часа
- г) 3-4 часа

7. К основным критериям физического развития не относится:

- а) длина тела
- б) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
- в) масса тела
- г) жизненная емкость легких ( ЖЕЛ )

8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- а) агонистами
- б) синергистами
- в) антагонистами
- г) все ответы верны

9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

- а) сила
- б) гибкость
- в) быстрота
- г) выносливость

10 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- а) дыхательные упражнения
- б) прыжки
- в) потягивания
- г) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- д) бег с переходом на ходьбу
- е) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

### ***Задания для оценки умений***

#### **1. Реферат:**

1. Самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время двигательной активности и занятий спортом.
2. Определение целей тренировочных программ.
3. Методики аэробной тренировки.
4. Методики стрейчингу.
5. Методики анаэробной тренировки.

6. Методики силовой тренировки.
  7. Методы восстановления работоспособности.
  8. Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства по баскетболу.
  9. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.
  10. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).
  11. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).
  12. История возникновения и современное состояние ходьбы с палками в мире, Российской Федерации.
  13. Современное состояние Nordic Walking в РФ.
  14. Исследования физиологических реакций на ходьбу с палками.
  15. Исследования в области здоровья и спортивно-оздоровительного фитнеса.
  16. Основание «пирамиды» ходьбы с палками. Осанка. Основы биомеханики ходьбы.
  17. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
  18. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
- .

## 2. Тест:

1. Для воспитания быстроты используются:
  - а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
  - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
  - в) подвижные и спортивные игры
  - г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
2. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
  - а) физического развития
  - б) физической культурой
  - в) физического воспитания
  - г) физического совершенства
3. Основу двигательных способностей составляют:
  - а) двигательные автоматизм
  - б) гибкость и координированность
  - в) сила, быстрота, выносливость
  - г) физические качества и умения
4. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:
  - а) максимальная активность систем энергообеспечения
  - б) умеренная интенсивность
  - в) максимальная амплитуда движений
  - г) большая продолжительность
5. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:
  - а) главное звено техники
  - б) детали техники
  - в) основу техники
  - г) корень техники
6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:
  - а) 10-20 мин
  - б) 40-60 мин
  - в) 2-3 часа
  - г) 3-4 часа
7. К основным критериям физического развития не относится:
  - а) длина тела
  - б) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
  - в) масса тела
  - г) жизненная емкость легких ( ЖЕЛ )
8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:
  - а) агонистами
  - б) синергистами

- в) антагонистами
- г) все ответы верны

9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

- а) сила
- б) гибкость
- в) быстрота
- г) выносливость

10 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- а) дыхательные упражнения
- б) прыжки
- в) потягивания
- г) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- д) бег с переходом на ходьбу
- е) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Реферат:**

1. Самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время двигательной активности и занятий спортом.
2. Определение целей тренировочных программ.
3. Методики аэробной тренировки.
4. Методики стрейчингу.
5. Методики анаэробной тренировки.
6. Методики силовой тренировки.
7. Методы восстановления работоспособности.
8. Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства по баскетболу.
9. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.
10. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).
11. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).
12. История возникновения и современное состояние ходьбы с палками в мире, Российской Федерации.
13. Современное состояние Nordic Walking в РФ.
14. Исследования физиологических реакций на ходьбу с палками.
15. Исследования в области здоровья и спортивно-оздоровительного фитнеса.
16. Основание «пирамиды» ходьбы с палками. Осанка. Основы биомеханики ходьбы.
17. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
18. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.

#### **2. Тест:**

1. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- в) подвижные и спортивные игры
- г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

2. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

- а) физического развития
- б) физической культурой
- в) физического воспитания
- г) физического совершенства

3. Основу двигательных способностей составляют:

- а) двигательные автоматизмы
- б) гибкость и координированность
- в) сила, быстрота, выносливость
- г) физические качества и умения

4. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения
- б) умеренная интенсивность
- в) максимальная амплитуда движений
- г) большая продолжительность

5. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:

- а) главное звено техники
- б) детали техники
- в) основу техники
- г) корень техники

6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин
- б) 40-60 мин
- в) 2-3 часа
- г) 3-4 часа

7. К основным критериям физического развития не относится:

- а) длина тела
- б) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
- в) масса тела
- г) жизненная емкость легких ( ЖЕЛ )

8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- а) агонистами
- б) синергистами
- в) антагонистами
- г) все ответы верны

9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

- а) сила
- б) гибкость
- в) быстрота
- г) выносливость

10 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- а) дыхательные упражнения
- б) прыжки
- в) потягивания
- г) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- д) бег с переходом на ходьбу
- е) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные понятия: организм, гомеостаз, рефлекс, адаптация, гиподинамиия, двигательные умения, онтогенез.
2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

3. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
4. Скелет, характеристика костей и частей скелета (позвоночник, грудная клетка, череп, верхние конечности, нижние конечности, суставы). Виды мускулатуры – поперечнополосатая и гладкая.
5. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма. Показатели тренированности.
6. Расход энергии при различных формах деятельности. Функциональная характеристика процессов пищеварения.
7. Характеристика дыхательной системы: носовая полость, гортань, трахея, бронхи и легкие. Механизм дыхания. Внешнее дыхание и тканевое дыхание.
8. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
9. Адаптация и устойчивость к внешним факторам.
10. Физиологические механизмы воздействия физических упражнений.
11. Формирование двигательного навыка.
12. Классификация фитнес программ.
13. Направления фитнеса.
14. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
15. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
16. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
17. Определение понятия «спорт»
18. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).
19. Современные популярные системы физических упражнений
20. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта.

## 2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
2. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
6. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
7. Правила игры в волейбол.
8. Какие средства используются лечебной физической культурой.
9. Что такое ОФП? Его задачи.
10. Чем различаются спортивные и подвижные игры.
11. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
12. Что включает в себя понятие "рациональное питание".
13. Воспитательное и образовательное значение подвижных игр.
14. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
15. Методические особенности подвижных игр. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
16. Физические качества (общая характеристика).
17. Физическое качество – сила (понятие, основы методики развития).
18. Физическое качество – быстрота (понятие, основы методики развития).
19. Физическое качество – выносливость (понятие, основы методики развития).
20. Физическое качество – ловкость (понятие, основы методики развития).
21. Физическое качество – гибкость (понятие, основы методики развития).

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

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

### **1. 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. Тест**

Тест это система стандартизованных 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.

### **3. Эссе**

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе 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 зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

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