

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 21.01.2026 12:16:48
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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	51.03.02
Направление подготовки	Народная художественная культура
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Руководство хореографическим любительским коллективом
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Чурашов Андрей Геннадьевич

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра хореографии	Чурашов Андрей Геннадьевич	10	13.06.2019	
Кафедра хореографии	Чурашов Андрей Геннадьевич	1	10.09.2020	

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
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК.7.1 Знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	3.1 Знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий		
УК.7.2 Умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; -самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.		У.1 Умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	
УК.7.3 Владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.			В.1 Владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

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

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

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

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	33,33
Танцевальная арт-терапия	33,33
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)	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
УК-7	Физическая культура, Танцевальная арт-терапия, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)		

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	Социально-биологические основы физической культуры
УК-7	
Знать знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий	Реферат
Уметь умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Реферат
Владеть владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Реферат
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
УК-7	
Знать знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий	Реферат
Уметь умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Реферат
Владеть владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Реферат

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

Код	Содержание компетенции			
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая оценка)	% освоения (рейтинговая оценка)
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: Социально-биологические основы физической культуры

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

Физическая культура, спорт,
Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие
Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
Социальные функции физической культуры и спорта.
Современное состояние физической культуры и спорта.
Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
Основные положения организации физического воспитания в вузе.
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
Функциональные системы организма.
Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

Физическая культура, спорт,
Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие
Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
Социальные функции физической культуры и спорта.
Современное состояние физической культуры и спорта.
Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
Основные положения организации физического воспитания в вузе.
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
Функциональные системы организма.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Задания для оценки владений

1. Реферат:

Физическая культура, спорт,
Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие
Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
Социальные функции физической культуры и спорта.
Современное состояние физической культуры и спорта.
Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
Основные положения организации физического воспитания в вузе.
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
Функциональные системы организма.
Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Раздел: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Основные положения методики закаливания.
Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
Ведение личного дневника самоконтроля.

Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста

Задания для оценки умений

1. Реферат:

Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Основные положения методики закаливания.
Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
Ведение личного дневника самоконтроля.
Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста

Задания для оценки владений

1. Реферат:

Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Основные положения методики закаливания.
Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
Ведение личного дневника самоконтроля.
Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура, спорт,
2. Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие

3. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
11. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
12. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
13. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
15. Функциональные системы организма.
16. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
18. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
21. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
22. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
23. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
24. Особенности функционирования центральной нервной системы.
25. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
26. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
27. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
3. Силовые упражнения
4. Упражнения на скорость
5. Упражнения на выносливость Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
6. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
7. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренировки для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
8. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
9. Основные положения методики закаливания.
10. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
12. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
13. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
16. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

17. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
18. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
19. Ведение личного дневника самоконтроля.
20. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
21. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
22. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

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. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

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

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

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

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

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

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