

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 21.01.2026 11:54:06  
 Уникальный программный ключ:  
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**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 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |

|                                                     |                                                           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Код направления подготовки                          | 44.03.05                                                  |
| Направление подготовки                              | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Наименование (я) ОПОП<br>(направленность / профиль) | География. Биология                                       |
| Уровень образования                                 | бакалавр                                                  |
| Форма обучения                                      | заочная                                                   |

Разработчики:

| Должность             | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО                           |
|-----------------------|------------------------|---------|-------------------------------|
| Старший преподаватель |                        |         | 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              | 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)

| <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 Значение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |                                                                                       |                                                                                               |
| ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений                                 |                                                                                                                                                 | У.2 осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой |                                                                                               |
| ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.                |                                                                                                                                                 |                                                                                       | В.2 основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности |

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 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |                                                                                      |                                                                                                                                       |
| 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.1 методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль |                                                                                                                                       |
| УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                      | В.1 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

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                |                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)</b>                                                    | <b>Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)</b> |
| <b>ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>                         |                                                                                        |
| Физическая культура                                                                                                                                  | 10,00                                                                                  |
| Педагогическая риторика                                                                                                                              | 10,00                                                                                  |
| производственная практика (педагогическая)                                                                                                           | 10,00                                                                                  |
| Педагогическая конфликтология                                                                                                                        | 10,00                                                                                  |
| <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>                                                                                              | <b>10,00</b>                                                                           |
| Иностранный язык                                                                                                                                     | 10,00                                                                                  |
| Цифровые технологии в образовании                                                                                                                    | 10,00                                                                                  |
| Методика обучения и воспитания (по профилю биология)                                                                                                 | 10,00                                                                                  |
| Методика обучения и воспитания (по профилю география)                                                                                                | 10,00                                                                                  |
| производственная практика (педагогическая в каникулярный период)                                                                                     | 10,00                                                                                  |
| <b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                        |
| Физическая культура                                                                                                                                  | 25,00                                                                                  |
| Адаптация биологических систем к факторам среды                                                                                                      | 25,00                                                                                  |
| <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>                                                                                              | <b>25,00</b>                                                                           |
| Возростно-половые особенности высшей нервной деятельности                                                                                            | 25,00                                                                                  |

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

| <b>Код компетенции</b> | <b>Этап базовой подготовки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Этап расширения и углубления подготовки</b> | <b>Этап профессионально-практической подготовки</b>                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7                  | <b>Физическая культура, Педагогическая риторика, производственная практика (педагогическая), Педагогическая конфликтология, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Иностранный язык, Цифровые технологии в образовании, Методика обучения и воспитания (по профилю биология), Методика обучения и воспитания (по профилю география), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)</b> |                                                | производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период) |
| УК-7                   | <b>Физическая культура, Адаптация биологических систем к факторам среды, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Возростно-половые особенности высшей нервной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                              |

**Раздел 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Раздел                                                        |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|
| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |                        |
| Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               | Виды оценочных средств |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Основные аспекты содержания и методики физического воспитания |                        |
| ОПК-7<br>УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                        |
| Знать значение оздоровительных систем физического воспитания на укреплениездоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек<br>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |                                                               | Реферат<br>Тест        |
| Уметь осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               | Реферат                |
| Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                              |                                                               | Реферат<br>Тест        |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Основы спортивно-технической подготовки                       |                        |
| ОПК-7<br>УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                        |
| Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности                                                                                                                                                     |                                                               | Реферат                |
| Уметь осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой<br>Уметь методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлятьсамоконтроль                                                                                                                                               |                                                               | Реферат                |
| Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                      |                                                               | 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) |
| 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 и методики физического воспитания

#### *Задания для оценки знаний*

##### 1. Реферат:

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Адаптация к физическим упражнениям.
20. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

##### 2. Тест:

1. Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по которому можно судить о величине нагрузки?
  - а) глубина дыхания
  - б) самочувствие
  - в) внешний вид
  - г) показатели ЧСС
2. Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?
  - а) 1908 год Лондон (Англия)
  - б) 1920 год Антверпен (Бельгия)
  - в) 1924 год Шамони (Франция)
  - г) 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)
3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - а) на формирование правильной осанки
  - б) на гармоничное развитие человека
  - в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
  - г) на умственные способности
4. Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнования является:
  - а) программа соревнований
  - б) положение о соревнованиях
  - в) правила соревнований
  - г) регламент соревнований
5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
  - а) выносливость
  - б) координацию
  - в) гибкость
  - г) быстроту
6. Постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически, это гигиена...
  - а) личная

- б) совокупная
  - в) объединённая
  - г) коллективная
7. Один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности, — это:
- а) удовольствие
  - б) утомление
  - в) блаженство
  - г) наслаждение
8. Двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются - упражнениями
- а) вспомогательными
  - б) соревновательными
  - в) специально—подготовительными
  - г) специальными
9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ..... техники.
- а) экономичностью
  - б) вариативностью
  - в) стабильностью
  - г) эффективностью
10. Какие методы используются при обучении двигательным действиям...(Отметьте все позиции)
- а) расчленённо-конструктивного упражнения
  - б) избирательного воздействия
  - в) целостно-аналитического упражнения
  - г) сопряженного воздействия

### ***Задания для оценки умений***

#### **1. Реферат:**

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Адаптация к физическим упражнениям.
20. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Реферат:**

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

6. Организация здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Адаптация к физическим упражнениям.
20. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

## 2. Тест:

1. Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по которому можно судить о величине нагрузки?
  - а) глубина дыхания
  - б) самочувствие
  - в) внешний вид
  - г) показатели ЧСС
2. Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?
  - а) 1908 год Лондон (Англия)
  - б) 1920 год Антверпен (Бельгия)
  - в) 1924 год Шамони (Франция)
  - г) 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)
3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - а) на формирование правильной осанки
  - б) на гармоничное развитие человека
  - в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
  - г) на умственные способности
4. Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнования является:
  - а) программа соревнований
  - б) положение о соревнованиях
  - в) правила соревнований
  - г) регламент соревнований
5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
  - а) выносливость
  - б) координацию
  - в) гибкость
  - г) быстроту
6. Постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически, это гигиена...
  - а) личная
  - б) совокупная
  - в) объединённая
  - г) коллективная
7. Один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности, — это:
  - а) удовольствие
  - б) утомление
  - в) блаженство
  - г) наслаждение
8. Двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются - упражнениями
  - а) вспомогательными
  - б) соревновательными
  - в) специально-подготовительными
  - г) специальными
9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ..... техники.
  - а) экономичностью

- б) вариативностью
  - в) стабильностью
  - г) эффективностью
10. Какие методы используются при обучении двигательным действиям... (Отметьте все позиции)
- а) расчленённо-конструктивного упражнения
  - б) избирательного воздействия
  - в) целостно-аналитического упражнения
  - г) сопряженного воздействия

## Раздел: Основы спортивно-технической подготовки

### *Задания для оценки знаний*

#### **1. Реферат:**

1. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
2. Методика овладения передвижения на лыжах.
3. Овладение гимнастической терминологией.
4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
9. Физическая культура народов Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
13. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
16. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
18. Физическая культура в средние века.
19. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### *Задания для оценки умений*

#### **1. Реферат:**

1. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
2. Методика овладения передвижения на лыжах.
3. Овладение гимнастической терминологией.
4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
9. Физическая культура народов Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
13. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
16. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
18. Физическая культура в средние века.
19. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Реферат:**

1. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
2. Методика овладения передвижения на лыжах.
3. Овладение гимнастической терминологией.
4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
9. Физическая культура народов Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
13. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
16. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
18. Физическая культура в средние века.
19. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

##### **2. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика системы физической культуры.
3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

5. Общее понятие о рефлексе. Адаптация – как условие сохранения здоровья человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка человеком и отражение в реальном поведении личности.
10. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы и методы физического воспитания.
14. Основы и этапы обучения движениям. Краткая характеристика воспитания основных физических качеств.
15. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
17. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
18. Массовый спорт его цели и задачи. Краткая характеристика студенческого спорта.
19. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
20. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.
21. Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
22. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.

## **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. Тест**

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

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

### **2. Описание процедуры промежуточной аттестации**

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

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

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

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

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

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