

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	Физическая культура

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

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович
Старший преподаватель			Титов Александр Николаевич

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	17.09.2020	

Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

Формируемые компетенции			
Индикаторы ее достижения	Планируемые образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть

ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 Требования к подбору упражнений, их форме и содержанию		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.3 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений для проведения физкультминут, физкультурных пауз и перемен	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.2 Навыками составления и проведения комплексов упражнений и игр для физкультминуток, физкультпауз и подвижных перемен

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 Значение физической культуры в жизнедеятельности человека 3.3 Правила соревнований по виду спорта		
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 Выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта У.2 Применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.1 Навыками самоконтроля

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

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

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

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

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

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	Теоретический раздел (ч.1)	
ОПК-7		
Знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию		Реферат
Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений для проведения физкультминут, физкультурных пауз и перемен		Реферат
Владеть навыками составления и проведения комплексов упражнений и игр для физкультминуток, физкультпауз и подвижных перемен		Реферат
2	Практический раздел (ч.1)	
УК-7		
Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать правила соревнований по виду спорта		Тест
Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта Уметь применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств		Тест
Владеть навыками самоконтроля		Тест
3	Теоретический раздел (ч.2)	
ОПК-7 УК-7		
Знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать правила соревнований по виду спорта		Реферат
4	Практический раздел (ч.2)	
ОПК-7 УК-7		
Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений для проведения физкультминут, физкультурных пауз и перемен Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта Уметь применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств		Реферат
Владеть навыками составления и проведения комплексов упражнений и игр для физкультминуток, физкультпауз и подвижных перемен Владеть навыками самоконтроля		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: Теоретический раздел (ч.1)

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки владений

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Раздел: Практический раздел (ч.1)

Задания для оценки знаний

1. Тест:

1. Пять олимпийских колец символизируют:
 - a) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - b) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - c) пять принципов олимпийского движения;
 - d) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
 - a) утомлением;
 - b) напряжением определенных мышечных групп;
 - c) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
 - d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
 - a) профессиональный спорт;
 - b) спорт высших достижений;
 - c) массовый спорт;
 - d) любительский спорт.
4. Стретчинг – это упражнения:
 - a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
 - b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
 - c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
 - d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.
5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
 - a) в период проведения игр прекращались войны;
 - b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - c) они имели мировую известность;они отличались миролюбивым характером соревнований.

Задания для оценки умений

1. Тест:

1. Пять олимпийских колец символизируют:
 - a) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - b) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - c) пять принципов олимпийского движения;
 - d) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
 - a) утомлением;
 - b) напряжением определенных мышечных групп;
 - c) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
 - d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
 - a) профессиональный спорт;
 - b) спорт высших достижений;
 - c) массовый спорт;
 - d) любительский спорт.
4. Стретчинг – это упражнения:
 - a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
 - b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
 - c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
 - d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.
5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- a) в период проведения игр прекращались войны;
- b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- c) они имели мировую известность;
- они отличались миролюбивым характером соревнований.

Задания для оценки владений

1. Тест:

1. Пять олимпийских колец символизируют:
 - a) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - b) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - c) пять принципов олимпийского движения;
 - d) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
 - a) утомлением;
 - b) напряжением определенных мышечных групп;
 - c) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
 - d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
 - a) профессиональный спорт;
 - b) спорт высших достижений;
 - c) массовый спорт;
 - d) любительский спорт.
4. Стретчинг – это упражнения:
 - a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
 - b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
 - c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
 - d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.
5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
 - a) в период проведения игр прекращались войны;
 - b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - c) они имели мировую известность;
 - они отличались миролюбивым характером соревнований.

Раздел: Теоретический раздел (ч.2)

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Задания для оценки владений

1. Реферат:

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы развития физических качеств: скорости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
3. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
4. Основы контроля физического состояния организма.
5. Значение физической активности в профилактике заболеваний.
6. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью тестов.
7. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
8. Средства физического воспитания учащихся 5-9-х классов.
9. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
10. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
11. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
12. Судейство в лыжных гонках.

13. Тактические приемы в лыжных гонках.
14. Тактические приемы в баскетболе.
15. Практические навыки в баскетболе.
16. Техника выполнения шагов в скандинавской ходьбе.
17. Особенности воспитания детей среднего школьного возраста.
18. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Подвижные игры с детьми среднего школьного возраста.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы развития физических качеств: ловкости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
4. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
5. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
6. Периодичность занятий физической культурой.
7. Физическая культура и спорт как общественное явление.
8. Тактические приемы в лапте.
9. Практические навыки в лапте.
10. Техника высоко старта.
11. Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Особенности осанки и ее коррекция.
13. Судейство в лапте.
14. Правила соревнований по скиппингу.
15. Техника вбегания в скиппинге.
16. Развитие физических качеств у студентов.
17. Фитнес-аэробика как вид спорта.
18. Физкультминутки для студентов.
19. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре.
20. Гигиена и режим дня.

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

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

1. 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».