Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 09:49:08
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

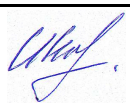
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	**Физическая культура**

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Байгужина Ольга Вадимовна
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович

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	08.09.2020	

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.	З.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек З.3 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения У.2 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды В.2 навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
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.	З.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности		

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.3 организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни У.4 объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.3 саморегуляцией своего психофизического состояния В.4 навыками самостоятельных занятий с учётом будущей профессиональной деятельности

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

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

Код и наименование компетенции	
Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)	**Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)**
ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
Физическая культура	**12,50**
Педагогическая риторика	12,50
Педагогическая конфликтология	12,50
Элективные курсы по физической культуре и спорту	12,50
Иностранный язык	12,50
Цифровые технологии в образовании	12,50
Методика обучения и воспитания (по литературе)	12,50
Методика обучения и воспитания (по русскому языку)	12,50
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	**25,00**
производственная практика (педагогическая)	25,00
Элективные курсы по физической культуре и спорту	25,00
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	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, Педагогическая конфликтология, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Иностранный язык, Цифровые технологии в образовании, Методика обучения и воспитания (по литературе), Методика обучения и воспитания (по русскому языку)**		

УК-7	**Физическая культура, производственная практика (педагогическая), Элективные курсы по физической культуре и спорту, производственная практика (педагогическая в каникулярный период)**		производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)

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	Основы физкультурной деятельности.	
	ОПК-7 УК-7	
	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Реферат
2	Основы методики самостоятельных занятий.	
	ОПК-7 УК-7	
	Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Уметь организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни	Мультимедийная презентация Реферат
	Владеть саморегуляцией своего психофизического состояния Владеть навыками самостоятельных занятий с учётом будущей профессиональной деятельности	Мультимедийная презентация
3	Методико-практический раздел.	
	ОПК-7 УК-7	
	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Мультимедийная презентация Реферат
	Уметь объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств	Эссе
	Владеть средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды Владеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях Владеть саморегуляцией своего психофизического состояния	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Мультимедийная презентация
4	Оценка общей и специальной подготовки.	
	ОПК-7 УК-7	
	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Уметь организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни	Мультимедийная презентация Эссе
	Владеть средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды Владеть саморегуляцией своего психофизического состояния Владеть навыками самостоятельных занятий с учётом будущей профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

5	Волейбол.	
ОПК-7 УК-7		
	Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Реферат
	Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Уметь объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств	Мультимедийная презентация Эссе
	Владеть средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды Владеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях Владеть навыками самостоятельных занятий с учётом будущей профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

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			
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. Свободно демонстрирует умение выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Свободно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ/	Отлично	91-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Уверенно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90

Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	50 и менее
УК-7	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. Свободно демонстрирует умение использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Свободно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	91-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90

Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	50 и менее

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: Основы физкультурной деятельности.

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

Раздел: Основы методики самостоятельных занятий.

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Мультимедийная презентация:

1. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
2. Силовые способности и методика их развития.
3. Скоростные способности и основы методики их развития.
4. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

1. Координационные способности и методика развития.
2. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
3. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
4. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
5. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

2. Реферат:

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Виды массажа.
3. профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. основы и организация школьного туризма.
5. Организация соревнований по лапте.

6. Методика обучения школьников игре "бадминтон".
7. Правила пляжного волейбола.
8. организация и методы проведения подвижных игр в пришкольном лагере.
9. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Методика составления комплекса утренней гимнастики.

Задания для оценки владений

1. Мультимедийная презентация:

1. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
2. Силовые способности и методика их развития.
3. Скоростные способности и основы методики их развития.
4. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

1. Координационные способности и методика развития.
2. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
3. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
4. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
5. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

Раздел: Методико-практический раздел.

Задания для оценки знаний

1. Мультимедийная презентация:

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
2. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей.
3. Физические упражнения и спорт во время беременности.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

2. Реферат:

1. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
3. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
4. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни.
6. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Задания для оценки умений

1. Эссе:

1. Особенности межличностных отношений в спортивной команде.
2.Влияние творческих способностей на спортивную карьеру.
3. Влияние стиля деятельности педагога на поведение студентов.

4. Спортивная ориентация учащейся молодежи.
5. педагогический такт в структуре профессионально-педагогической деятельности.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА
И.п. – руки на пояс
1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд
4 – выпрямиться, руки вниз
5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
7-8 – поворот направо, руки вниз

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

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

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

2. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ
И.п. – О.С.
1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок
2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок
3 – мяч внизу
4 – ноги вместе, мяч за головой
5 – полуприсед, мяч вперёд
6 - выпрямиться, мяч на левой руке
7 – правая рука за голову
8 – и.п.

1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью
3-4 - поворот направо, мяч вверху
5 - согнув руки мяч за головой
6 – мяч вперёд
7 – бросок мяча вниз с ударом о пол
8 – поймав мяч, руки вниз

1 – выпад правой назад, мяч перед грудью
2 – выпад правойв сторону, мяч на колено
3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд
4 – выпад левой назад, левая рука к плечу
5 – выпрямиться, левую руку на пояс
6 – левая рука вперед к мячу

7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу
2 – поймав мяч, руки внизу
3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед
4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу
5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью
7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.

2. Мультимедийная презентация:

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
2. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей.
3. Физические упражнения и спорт во время беременности.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

Раздел: Оценка общей и специальной подготовки.

Задания для оценки знаний

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз.
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

2. Реферат:

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.

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
2.Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
3.Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
4.Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.
5.Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
6.Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.
7.Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
8.Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурноспортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
9.Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям
10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта

Задания для оценки умений

1. Мультимедийная презентация:

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.
3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.
4. Организация государственного управления в сфере спорта.
5. Правовое регулирование в сфере спорта.
6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.
7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).
8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.

2. Эссе:

1. Роль физической культуры в моей жизни.
2. Моя "физическая культура" и "моя желаемая физическая культура".
3. Занятия физической культурой и спортом в домашних условиях.
4. Как изменилось отношение людейк физической культуре во время пандемии.
5. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз.
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Раздел: Волейбол.

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Концептуальные направления и тенденции, объективные условия и факторы, сущность и структура, специфика и характер функционирования рынка физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
2. Содержание, основные понятия о физкультурно-оздоровительных услугах и требования к их организации.
3. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.
4. Цель, общие и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.
5. Классификация средств и форм физкультурно-оздоровительных услуг (упражнения на специальных тренажерах, оздоровительные силы природы, водные, солнечные и воздушные ванны; гигиена, тренировки с инструктором
или самостоятельно по рекомендации специалистов, оздоровительная физическая зарядка в утренние часы, подвижные игры, туристические мероприятия, викторины, участие в вечерах отдыха и др.).
6. Роль и значение ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг и необходимость дифференцированной подготовки специалистов в данной сфере деятельности.
7. Повышение требований к обслуживанию населения в оздоровительных комплексах квалифицированными специалистами в условиях рыночной конкуренции.
8. Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг.
9. Предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг в современных условиях.
10. Подготовка и совершенствование квалификации персонала для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задания для оценки умений

1. Мультимедийная презентация:

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
6. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
7. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
8. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

2. Эссе:

1. Что я думаю о спорте во время ВОВ.
2. Роль спортивных федераций, спортивных клубов.
3. Спорт и допинг (современный взгляд).
4. Великий спортсмен, почему он мне интересен.
5. Мое отношение к "спорту" и "физической культуре".

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Передача двумя руками сверху (волейбол), количество раз.
1 балл - 0-5
2 балла - 6-8
3 балла - 9-11
4 балла - 12-14
5 баллов - 15-20

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка). Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).

2. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).

3. Виды физической культуры и их краткая характеристика.

4. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

5. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).

6. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).

7. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.

8. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).

9. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).

10. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

11. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?

12. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

13. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

14. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

15. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

16. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

17. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

18. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

19. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

20. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра). Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения). Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

21. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

22. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (опре

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

2. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

3. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

4. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

5. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости). Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

6. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы). Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

7. Характеристика принципов обучения.

8. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.

9. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

10. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

11. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).

12. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

13. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

14. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС). Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

15. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.

16. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).

17. Спонсорство в физической культуре и спорте. (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).

18. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

19. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

20. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

21. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).

22. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

23. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

24. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

25. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

3. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы и принципы физического воспитания
2. Общие основы обучения движениям.
3. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
4. Техническая, тактическая, физическая и психическая подготовленность.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Система студенческих спортивных соревнований.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
12. Общая и моторная плотность занятия.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Формы, содержание самостоятельных занятий.
15. Возрастные особенности содержания занятий.
16. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
17. Учет тренировочной нагрузки и корректировка планов.
18. Виды диагностики при регулярных самостоятельных занятиях.
19. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
20. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
21. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
22. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.
23. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.
24. Структура спортивного клуба.
25. Виды спортивных соревнований.

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

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.
Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.
В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

2. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.
Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.
Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.
Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.
Этапы подготовки мультимедийной презентации:
1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

3. 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».

4. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.
Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы . При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:
Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.
Этапы написания эссе:
1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

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

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

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

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

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

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

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к 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».