

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 10.10.2022 13:59:40
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык как иностранный
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Перепелюкова Елена 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	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.	3.1 Знает: значение физической культуры в жизнедеятельности человека		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 Умеет: адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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 Современные оздоровительные системы физического воспитания 3.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий 3.4 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма		
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.		У.2 организовывать занятия различной направленности У.3 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	

УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.2 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности В.3 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени
---	--	--	--

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	11,11
Педагогическая риторика	11,11
производственная практика (педагогическая)	11,11
Педагогическая конфликтология	11,11
Элективные курсы по физической культуре и спорту	11,11
Иностранный язык	11,11
Цифровые технологии в образовании	11,11
Методика обучения и воспитания (по русскому языку как иностранному)	11,11
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	11,11
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	50,00
Элективные курсы по физической культуре и спорту	50,00

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
ОПК-7	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 русскому языку как иностранному), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)		производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)

УК-7	Физическая культура, Элективные курсы по физической культуре и спорту		
------	--	--	--

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	1 семестр
ОПК-7 УК-7	
Знать знает: значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать современные оздоровительные системы физического воспитания Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма	
Реферат	
Уметь умеет: адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
Реферат	
Владеть владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени	
Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат	
2	2 семестр
ОПК-7 УК-7	
Знать знает: значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать современные оздоровительные системы физического воспитания Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма	
Реферат	
Уметь умеет: адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
Реферат	
Владеть владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени	
Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат	
3	3 семестр
ОПК-7 УК-7	
Знать знает: значение физической культуры в жизнедеятельности человека Знать современные оздоровительные системы физического воспитания Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма	
Реферат	

Уметь умеет: адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Реферат
Владеть владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений 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			
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 порогового 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

Пороговые	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 порогового 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: 1 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)

2. Реферат:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 2. Физическая культура и физическое воспитание.
 3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Влияние физических упражнений на мышцы.
 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 9. Физическое воспитание в семье.
 10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 11. Физическое воспитание в семье.
 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
-
1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 2. Физическая культура и физическое воспитание.
 3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Влияние физических упражнений на мышцы.
 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 9. Физическое воспитание в семье.
 10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 11. Физическое воспитание в семье.
 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Раздел: 2 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Олимпийское движение - фактор спорта, мира, дружбы между народами.
4. Самоконтроль субъективных и объективных данных под влиянием физических нагрузок различного характера» (на скорость, выносливость, силу и т.д.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни и альтернатива вредным привычкам.
7. Составить Положение о проведении одного из спортивно-массовых командных мероприятий: «Веселые старты», Турслет, Спорт.игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.)
8. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере школьников (роль, место, формы, организация).
9. Физическое воспитание детей в семье.
10. Физическая культура будущей матери.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Олимпийское движение - фактор спорта, мира, дружбы между народами.
4. Самоконтроль субъективных и объективных данных под влиянием физических нагрузок различного характера» (на скорость, выносливость, силу и т.д.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни и альтернатива вредным привычкам.
7. Составить Положение о проведении одного из спортивно-массовых командных мероприятий: «Веселые старты», Турслет, Спорт.игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.)
8. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере школьников (роль, место, формы, организация).
9. Физическое воспитание детей в семье.
10. Физическая культура будущей матери.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

- Бег 500 м (мин, с)
 Бег 1 км (мин., с)
 Прыжки в длину с места (см)
 Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
 Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
 Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)
- Бег 500 м (мин, с)
 Бег 1 км (мин., с)
 Прыжки в длину с места (см)
 Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
 Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
 Прыжки через скакалку с вращением вперед за 1 мин (кол-во раз)

2. Реферат:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Олимпийское движение - фактор спорта, мира, дружбы между народами.
4. Самоконтроль субъективных и объективных данных под влиянием физических нагрузок различного характера» (на скорость, выносливость, силу и т.д.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни и альтернатива вредным привычкам.
7. Составить Положение о проведении одного из спортивно-массовых командных мероприятий: «Веселые старты», Турслет, Спорт.игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.)
8. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере школьников (роль, место, формы, организация).
9. Физическое воспитание детей в семье.
10. Физическая культура будущей матери.

Раздел: 3 семестр

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

- Бег 500 м (мин, с)
- Бег 1 км (мин., с)
- Прыжки в длину с места (см)
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
- Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Бег 500 м (мин, с)
Бег 1 км (мин., с)
Прыжки в длину с места (см)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

2. Реферат:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
14. История развития физической культуры.
15. Физическая культура студентов.
16. Ценности физической культуры и спорта.
17. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
18. Факторы, влияющие на здоровье.
19. Условия и образ жизни.
20. Показатели здоровья.

Практические задания:

1. Бег 500 м (мин, с) Ж
2. Бег 1 км (мин., с)
3. Прыжки в длину с места (см)
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическое совершенство.
2. Физическая подготовка.
3. Активные средства физической реабилитации.
4. Постановка ноги во время оздоровительного бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения"
6. Ациклические виды легкой атлетики.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека.
9. Прикладные виды спорта.
10. Что является документом, представляющим все аспекты организации соревнований.
11. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.
12. Общие эффекты физической тренировки.
13. Принципы физической тренировки.
14. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Формы и содержание самостоятельных занятий.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Профилактика травматизма.

Практические задания:

1. Бег 1 км (мин., с)
2. Бег 500 м (мин, с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Групповые прыжки через скакалку.

3. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности.
2. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП.
3. Что воспитывают упражнения аэробного характера.
4. Что из спортивно-оздоровительных занятий не рекомендовано лицам, страдающим ожирением.
5. Первая помощь при растяжении.
6. Какое определение не относится к основным свойствам мышц? (А) растяжение; (Б) сокращение; (В) эластичность; (Г) постоянность состояния.
7. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества.
8. Принципы тренировочных нагрузок.
9. Внутривузовская спортивная общественная организация
10. Цели массового спорта
11. Управление самостоятельными занятиями.
12. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
- Индивидуальный тренировочный пульс.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Гигиена самостоятельных занятий.
15. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
16. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.
17. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
18. Воспитание физических качеств.
19. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
20. Структура учебно-тренировочного занятия.

Практические задания:

1. Бег 500 м (мин, с)
2. Бег 1 км (мин., с.)
3. Прыжки в длину с места (см)

4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)

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. 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. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

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

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

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

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

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

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