

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2023**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля - сформированности компетенций
			Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; классификацию ценностей физической культуры	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно- спортивных занятиях	средствами методами физической культуры	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
2	Основы здорового образа жизни студента	УК-7	нормы и составляющие здорового образа жизни; рассуждает о способах физического совершенствования организма	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	средствами самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; -зачёт
3	Средства и методы физической культуры	УК-7	средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования	средства и методы физической культуры, а также возможности их культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей	средствами и методами физкультурно- спортивной деятельности для формирования физической культуры личности	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание.
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	общую физическую подготовку и специальную; классифицирует физические качества (двигательные способности) человека	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта; определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание

5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	содержание, формы и методы организации учебно- тренировочной и соревновательной работы	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; -зачёт
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	важность техники избранным видом спорта или системой физических упражнений	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно- спортивных занятиях	средствами и методами оценки собственного физического состояния	письменный методами оценки собственного физического состояния
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	цель, задачи, средства и методы ППФП, понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных показателей	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; -зачёт

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки практического задания «Составление индивидуального режима дня»

Оценивание осуществляется по ниже представленным критериям.

Баллы	Характеристика
20	Задание выполнено в полном объеме, оформление соответствует основным требованиям, самостоятельное выполнение работы
10	Задание выполнено частично, оформление не соответствует основным требованиям, предъявляемым к данному виду работ
0	Задание не выполнено

##### 4.2. Критерии оценки сообщения для студентов по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Баллы	Характеристика
15	работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на учебно-методическую литературу, материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.
10	работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на учебно-методическую литературу, материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами.
5	студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
0	студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель сообщения не достигнута.

##### 4.3. Критерии оценки составления комплекса упражнений (на выбор) по теме лекции «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Оценивание составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки осуществляется по ниже представленным критериям.

Баллы	Критерий оценивания
25	комплекс упражнений соответствует назначению, соблюдены требования оформления комплекса; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
15	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; но соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
10	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; не соблюдена последовательность, дозировка упражнений; комплекс не соответствует задачам раздела учебной программы
0	задание не выполнено

#### 4.4. Критерии оценки по подготовке к зачету (тест по пройденному материалу) для студентов.

Тест состоит из 20 вопросов с различными типами тестовых заданий, каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

#### 4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Презентация по заданной тематике»

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>• Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко	4
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	4
<b>• Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	2
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

#### 4.6. Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

При предоставлении документов: удостоверение и знак отличия, студент получает 10 баллов.

#### 4.7. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При предоставлении документов: грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, студент получает 10 баллов.

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### 5.1. Пример анализа индивидуального режима дня

Таблица 1

Распорядок дня (понедельник и т.д.)		
№ п/п	Вид активности	Время (интервал)
1	Подъем	7:00
2	Утренняя зарядка	7:00 – 7:15
3	Утренний туалет	7:15 – 7:25
...	...	...
...	...	...
17	Отход ко сну	22:00

##### 5.2. Пример оформления сообщения по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Титульный лист.
2. Текст сообщения, иллюстрации.
3. Использованная литература или источники Интернета.

### 5.3. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по легкой атлетике

1. И. п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И. п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И. п. - тоже. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И. п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И. п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И. п. – основная стойка. Бег на месте в течение 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И. п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя занимающийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 секунду сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

### 5.4. Типовое тестовое задание

#### ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:

а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.

2. Физическое воспитание – это:

а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

б) приобщение человека к физической культуре;

в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.

3. Чем спорт отличается от физической культуры:

а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.

4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:

а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности;

г) систематичности;

5. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

#### ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.

1. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:

- а) естественное состояние организма без болезней и недомоганий;
- б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- г) все перечисленное.

3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:

- а) гипоксия;
- б) гиподинамия;
- в) гипокинезия;
- г) гипердинамия.

4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:

- а) защита внутренней среды организма;
- б) терморегуляция;
- в) выделение из организма продуктов обмена веществ;
- г) звукоизоляция.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

	ДЕ 1	ДЕ 2
1	а	б
2	а	б
3	в	а
4	в	г
5	а	а

### 5.5. Типовые темы презентаций

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 2. Основы здорового образа жизни студента.
- 3. Средства и методы физической культуры.
- 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.