

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) Психология образования
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	44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) Психология образования
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

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
				Знать:	Уметь:	Владеть:	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;	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; - зачет
3	Средства и методы физической культуры	УК-7		средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования	приобретать личный опыт использования средств и методов физической 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 под-	УК-7		общую физическую подготовку и специ-	самостоятельно подбирать физиче-	упражнениями для совершенствования	письменный контроль:

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
				Знать:	Уметь:	Владеть:	
	готовка в системе физического воспитания			альную; классифицирует физические качества (двигательные способности) человека	ские упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта; определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств	функциональных и двигательных возможностей своего организма	- 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 безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	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 контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
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;

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
				Знать:	Уметь:	Владеть:	
							- 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 рубежного контроля (теста) для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья: каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

4.2. Критерии оценки составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

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

Баллы	Критерий оценивания
15	комплекс упражнений соответствует назначению, соблюдены требования оформления комплекса; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
10	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; но соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
5	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

4.3. Критерии оценки реферата/сообщения/доклада для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья

Баллы	Характеристика
15	работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент 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 обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.
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 трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

4.4. Критерии оценки презентации

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

4.5. 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

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. 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 недугов;
- 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

5.2. Примерная тематика рефератов

для студентов временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

- 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 2. Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5.3. Пример оформления комплекса упражнений по лечебной физической культуре

1. И. п. – лежа на спине, ноги прямые.

Попеременное вытягивание носков стоп с одновременным поворотом стоп во внутрь. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – то же.

Скользкие движения стопой одной ноги по голени другой, стараясь подошвенной поверхностью ноги охватить голень. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки вместе, пятки врозь.

Попеременно отрывать пятки от пола. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени вместе.

Поочередно отрывать пятки от пола и носки. Повторить 8-10 раз.

5.4. 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 упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносятся резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

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.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.