

Приложение 2 к РПД
Б1.В.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора - 2020

**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) | Б1.В.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка |
| 4. | Форма обучения | заочная |
| 5. | Год набора | 2020 |

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 | Критерии и показатели оценивания компетенций | | | Формы контроля сформированности и компетенций |
|---|--|-------------------------|--|--|---|--|
| | | | Знать: | Уметь: | Владеть: | |
| 1 | Основы методики самостоятельных занятий общей физической подготовкой | УК-7 | <p>нормы здорового образа жизни;</p> <p>способы физического совершенствования организма;</p> <p>методы и средства физической культуры;</p> <p>систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> | <p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</p> <p>правильно оценивать и контролировать свое</p> | <p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p>практическая работа по теме лекции / составление комплекса упражнений</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|
| | | | | физическое состояние. | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|

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 составления комплекса упражнений

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 |

4.2. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

| Баллы | Характеристики ответа студента |
|-------|---|
| 20 | <ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями |
| 15 | <ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий |
| 10 | <ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений; |

| | |
|---|-------------------------------------|
| | - частично владеет системой понятий |
| 0 | - студент не ответил на вопрос |

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 оформления комплекса 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 выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5.2 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

15. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
16. Организация и формы ППФП в вузе.
17. Система контроля ППФП студентов.
18. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
19. Производственная физическая культура в рабочее время.
20. Физическая культура и спорт в свободное время.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.