

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.02

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Физическое самовоспитание

Разработчик (и):

Шемереко Анна Сергеевна
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	- теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - современные методы и технологии обучения физическому воспитанию	- применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту; - применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом	- средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности; - современными методами диагностики уровня физического развития	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	- теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - современные методы и технологии обучения физическому воспитанию	- применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту; - применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом	- средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности; - современными методами диагностики уровня физического развития	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания выполнения практических заданий

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
60	- 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
40	- 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 усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с экзаменом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

1. Оценка состояния спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе – это:
 - а) педагогический поэтапный контроль;
 - б) педагогический текущий контроль;
 - в) педагогический оперативный контроль;

г) педагогический двигательный контроль.

2. При нагрузке средней интенсивности частота пульса достигает:

- а) 100 – 130 уд/мин;
- б) 130 – 150 уд/мин;
- в) 150 – 170 уд/мин;
- г) более 170 уд/мин.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:

Ключ к заданиям

№ вопроса	Ответы
1	б
2	а
3	б
4	а
5	б
6	а
7	в
8	б
9	в
10	г

5.1. Типовые темы презентаций

- 1. Определение объема и интенсивности физических упражнений.
- 2. Возрастные особенности различных возрастных групп.

5.2. Типовые темы для составления кроссворда

- 1. Основные средства самостоятельных занятий.
- 2. Характеристика основных средств самостоятельных занятий: ходьба и бег; плавание; лыжная подготовка; велосипед; ритмическая гимнастика; атлетическая гимнастика и т.д.
- 3. Интенсивность занятий.

5.3. Вопросы к зачету

- 1. Предмет, задачи курса «Физическое самовоспитание».
- 2. Классификация видов физического самовоспитания.
- 3. Планирование самостоятельных занятий.
- 4. Организация самостоятельных занятий.
- 5. Содержание самостоятельных занятий.
- 6. Формы проведения самостоятельных занятий.
- 7. Методика проведения самостоятельных занятий.
- 8. Личная гигиена занятий физическими упражнениями.
- 9. Закаливающие мероприятия.
- 10. Методы самовоспитания воли посредством самостоятельных физических упражнений.
- 11. Планирование самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- 12. Последовательность упражнений при составлении комплексов.
- 13. Приемы и способы проведения самостоятельных занятий.

14. Краткая характеристика предварительного и итогового учета физических упражнений.
15. Дневник самоконтроля.
16. Методы и формы самоконтроля.
17. Способы регулирования нагрузки при выполнении самостоятельных физических упражнений.
18. Роль рационального питания при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
19. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями девушек и юношей.
20. Техника безопасности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Профилактика травматизма.
22. Виды физических упражнений соответственно возрастным особенностям.
23. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
24. Мотивация и целенаправленность физического самовоспитания.