Приложение 2 к РПД Физическое самовоспитание
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2023

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Физическое самовоспитание
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной 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 компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Организация и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	ПК-5 ПК-6	теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни	применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности	Выступление на семинаре. Рубежный контроль (тест). Презентация. Зачет.
2.	Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПК-5 ПК-6	теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни	применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом	средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Составление кроссворда. Зачет.
3.	Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	ПК-5 ПК-6	современные методы и технологии обучения физическому воспитанию	применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом	современными методами диагностики уровня физического развития	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Зачет.

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«хорошо» – 81-90 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки выполнения практической работы

Баллы	Характеристики ответа студента
15	- глубоко и всесторонне раскрывает вопрос; - логично, последовательно и грамотно его излагает; - опирается на основную и дополнительную литературу; - делает выводы и обобщения
10	- грамотно и по существу излагает вопрос, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - делает выводы и обобщения
5	- вопрос раскрыт недостаточно четко и полно; - допускает несущественные ошибки и неточности; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений
2	- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении вопроса; - не формулирует выводы и обобщения;
0	- студент не выполнил практическую работу

4.2. Критерии оценки выступление студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
5-4	- 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
3-2	- 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
1-0	- 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.

4.3. Критерии оценки рубежного контроля (теста): каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

4.4. Критерии оценки презентации

Структура презентации	**Максимальное количество баллов**
Содержание	
Информация изложена полно и четко	2
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	2
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	1
Максимальное количество баллов	5

4.5. Критерии оценки кроссворда (кроссворд должен состоять не менее, чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 0,5 балла.

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

Баллы	**Характеристики ответа студента**
20	- 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	- 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	- 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	- 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. Типовая практическая работа:

1. Составление дневника тренировок.
2. Применение методик самоконтроля на практике по заданию преподавателя.
3. Составьте комплекс упражнений в соответствии с возрастным особенностям.
4. Составьте правила посещения тренажерного зала.

5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Возрастные особенности содержания занятий.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Расчет часов самостоятельных занятий.
4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
5. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

5.3 Типовое тестовое задание:

1. В комплекс утренней гимнастики следует включать:
   а) упражнения с отягощением;
   б) упражнения статического характера;
   в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;
   г) упражнения на выносливость.

2. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
   а) 100 – 130 уд/мин;
   б) 130 – 150 уд/мин;
   в) 150 – 170 уд/мин;
   г) более 170 уд/мин.

3. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это:
   а) педагогический поэтапный контроль;
   б) педагогический текущий контроль;
   в) педагогический оперативный контроль;
   г) педагогический двигательный контроль.

4. В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать:
   а) упражнения на гибкость;
   б) дыхательные упражнения;
   в) упражнения с отягощением;
   г) упражнения для всех групп мышц.

5. Самостоятельные тренировочные занятия не рекомендуется выполнять:
   а) за час до приема пищи;
   б) после сна натощак;
   в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
   г) за 3 часа до отхода ко сну.

6. Экспресс-оценка состояния, в котором находится занимающийся в данный момент – это:
   а) педагогический поэтапный контроль;
   б) педагогический текущий контроль;
   в) педагогический оперативный контроль;
   г) педагогический двигательный контроль.

7. При предельной нагрузке частота пульса достигает:
   а) 100 – 130 уд/мин;
   б) 130 – 150 уд/мин;
   в) 150 – 170 уд/мин;
   г) более 170 уд/мин.

8. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
   а) после приема пищи;
   б) после сна натощак;
   в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
   г) перед сном.

9. 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.

10. 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

5.4 Типовые темы презентаций

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

5.5.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.

5.6 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.