

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения – очная
Год набора - 2021**

**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) Направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	Очная
5.	Год набора	2021

2. Перечень компетенций

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8).

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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	тестирование; презентация по заданной тематике
2	Основы здорового	УК-7	-способы	-использовать	-системой	тестирование;

	образа жизни студента	ОПК-8	<p>физического совершенствования организма;</p> <p>- способы физического совершенствования организма;</p> <p>- методы и средства физической культуры;</p> <p>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p>	<p>методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние;</p> <p>- регулировать физическую нагрузку.</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;</p> <p>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	презентация по заданной тематике
3	Средства и методы физической культуры	УК-7 ОПК-8	<p>-способы физического совершенствования организма;</p> <p>- способы физического совершенствования организма;</p>	<p>-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально</p>	<p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и</p>	тестирование; презентация по заданной тематике

			<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> й деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<ul style="list-style-type: none"> совершенствовани е психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 ОПК-8	<ul style="list-style-type: none"> -способы физического совершенствовани я организма; - способы физического совершенствовани я организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной 	<ul style="list-style-type: none"> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствовани е психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно- 	тестирование; презентация по заданной тематике

			<p>физкультурно-спортивной деятельностью.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<p>спортивной деятельности.</p>	
5	Легкая атлетика	УК-7 ОПК-8	<ul style="list-style-type: none"> -способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое 	<ul style="list-style-type: none"> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

				состояние; - регулировать физическую нагрузку.		
6	Подвижные игры	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	составление учебной карточки с подвижной игрой по установленному образцу/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
7	Волейбол	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования	-использовать методы и средства физической	-системой практических умений и навыков,	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса

			<p>я организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p>	<p>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.</p>	<p>обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях</p>
8	Атлетическая гимнастика	УК-7 ОПК-8	<p>-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства</p>	<p>-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать</p>	<p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических</p>	<p>сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p>

			<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<p>методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<p>способностей и качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	«Готов к труду и обороне» (ГТО)
9	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>УК-7 ОПК-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> -способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально 	<ul style="list-style-type: none"> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>тестирование; презентация по заданной тематике</p>

			деятельностью.	й деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.		
1 0	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	тестирование; презентация по заданной тематике

				физическую нагрузку.		
1 1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	тестирование; презентация по заданной тематике
1 2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	тестирование; презентация по заданной тематике

			<p>физического совершенствования организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<p>укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	
1 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7 ОПК-8	<p>-способы физического совершенствования организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; 	<p>-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры 	<p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;</p>	тестирование; презентация по заданной тематике

			<ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	
1 4	Лыжный спорт	УК-7 ОПК-8	<ul style="list-style-type: none"> -способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно 	<ul style="list-style-type: none"> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

				оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.		
1 5	Общая физическая подготовка	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1 6	Баскетбол	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях
1 7	Гимнастика	УК-7 ОПК-8	-способы физического совершенствования организма; - способы физического совершенствования	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие	составление/ проведение комплекса ОРУ б/п/ составление комплекса ЛФК по основному заболеванию

			<p>я организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 	<p>профессиональн й деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн й деятельности; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние; - регулировать физическую нагрузку. 	<p>и совершенствовани е психофизических способностей и качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 	
--	--	--	--	--	---	--

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

1. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов для студентов, отнесенный к основной группе здоровья

Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м. (с)	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
2.	Бег 1000 м. (мин)	4,30	4,40	4,50	5,00	б/у	5,00	5,30	6,00	6,30	б/у

Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1

Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м)	30	28	25	20	< 20	28	25	20	18	< 18
2.	Челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5

Нормативные требования по лыжному спорту – прохождение дистанции 3 км без учета времени:

3 км – 10 баллов

2 км – 8 баллов

1 км – 6 баллов

500 метров – 4 балла

Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	24	23	21	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с)	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,8	9,0	9,2	9,5	9,8
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд)	130	110	90	80	70	120	100	80	70	60

4.2. Критерии оценки рубежного контроля (теста) для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья.

Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 1 балл.

4.3. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

При условии получения любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студент получает 10 баллов.

4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, благодарности и т.д.) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

4.6. Критерии оценки комплекса ЛФК по основному заболеванию для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья

Баллы	Критерий оценивания
15-11	комплекс упражнений соответствует назначению; учтены основные показания и противопоказания заболевания, соблюдены требования оформления комплекса; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
10-6	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; но соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
5-1	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

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

Комплексы упражнений оцениваются в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

4.8. Критерии оценки презентации для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

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

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 ОРУ без предметов Комплекс ОРУ без предметов

Упр-е 1

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон головы вперед

2 – и.п.

3 – тоже назад

4 – и.п.

5 – тоже вправо

6 – и.п.

7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 2

И.п. – тоже

1 – 2 – поворот головы вправо

3 – 4 – и.п.

5 – 6 – тоже влево

7 – 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 3

И.п. – тоже

1 – 4 – круговое движение головой вправо

5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

Упр-е 4

И.п. - тоже

1 – выдвигание подбородка вправо

2 – и.п.

3 – тоже вперед

4 – и.п.

5 – тоже влево

6 – и.п.

7 – тоже вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 5

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – 4 – 4 круговых движения в лучезапястном суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

Упр-е 6

И.п. - тоже

1 – 4 – 4 круговых движения в локтевом суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

Упр-е 7

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

Упр-е 8

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

Упр-е 9

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1 – 2 – 2 рывка руками назад

3 – рывок прямыми руками назад со скручиванием туловища вправо

4 – и.п.

5 – 7 – тоже в другую

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 10

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вправо, левая рука вверх, правая рука на пояс

4 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 11

И.п. – тоже

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед

4 – и.п.

5 – 7 – 3 пружинных наклона туловища назад, руки за голову

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 12

И.п. – тоже

1 – 4 – круговое движение туловищем вправо

5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

Упр-е 13

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1 – наклон туловища к правой, руки вперед

2 – тоже вперед

3 – тоже к левой

4 – и.п.

5 – 7 – тоже в другую

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 14

И.п. – о.с.

1 – стоя на правой, согнув в коленном суставе, левая вперед на пятку

2 - 3 – 2 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед

4 – и.п.

5 – 7 – тоже с левой

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

5.2. Пример оформления учебной карточки подвижной игры



Учебная карточка

Петрова В.А. студента 1 курса группы _____
направления подготовки _____
направленность (профиль) _____

Подвижная игра «Кто идет?»

Педагогическая задача: способствовать развитию внимания, памяти, речи, воспитание творчества.

Подготовка к игре: играющие выбирают водящего (бабушку или дедушку). Водящий садится в противоположный угол от играющих. Играющие договариваются между собой кто будет прятаться.

за со		 - водящий  - игроки <p><i>Ход игры:</i> выбранный игрок прячется ширму (или его накрывают материей), остальные играющие начинают движение (имитируя сбор ягод и грибов) по направлению к водящему словами: «Раз, мы по лесу гуляли, грибки-ягодки собрали, там подружку (друга) потеряли. Здравствуй, бабушка (дедушка), наш свет, ты скажи, кого здесь нет?». Водящий угадывает, кого нет. Игра продолжается со сменой водящего.</p> <p><i>Правила игры:</i> Водящий не имеет права поворачиваться до окончания слов. Выигрывает тот, кто в роли водящего ни разу не ошибся (правильно угадывал, кто из играющих отсутствует).</p>
--------------	--	--

5.3. 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.
 - 1 Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:
 - а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности; г) систематичности;
 - 2 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

5.4. 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.
Скользящие 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.

5.5. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки (легкая атлетика)

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.

5.6 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