Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

**Документ подписан
усиленной квалифицированной
электронной подписью**

Сертификат: 01e501630057b01f8742031f1d00086e6f
Владелец: **Чиговская-Назарова Янина Александровна**
Действителен: с 07.08.2023 по 07.11.2024

Утверждена
на заседании ученого совета института
от 14 апреля 2023 г. протокол № 11
Ректор _____ / Я.А. Чиговская-Назарова /
подпись инициалы, фамилия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	История и Дополнительное образование (Организация проектного обучения)
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1

Глазов 2023

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование компетенций у обучающихся, связанных со способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи:

- сформировать у обучающихся способность поддерживать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»;

-сформировать умения для поддержания 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.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	Педагогический Сопровождения	организация мероприятия «Мы за ГТО» по тестированию норм ГТО
духовно-нравственное воспитание		проведение открытых лекций и мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания школьного курса «Биология», «Физическая культура» и дисциплины «Основы медицинских знаний».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы студентами при изучении дисциплины «Элективные

курсы по физической культуре и спорту», при прохождении практики, а также в повседневной жизни.

1.5. Особенности реализации дисциплины
Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	
СЕМЕСТР 1			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
1 Семестр								
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	2		2			2
2	Тема 2. Физиологические основы физической культуры	4	2		2			2
3	Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	2		2			2
4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	4		4			4
5	Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	2		2			2

6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	4		4			4
7	Тема 7. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	8	4		4			4
8	Тема 8. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	8	4		2		2	4
9	Тема 9. Физкультурная минутка как форма физкультурно-оздоровительной работы.	8	4		4			4
10	Тема 10. Основы сбалансированного питания.	8	4		4			4
11	Тема 11. Спортивные и подвижные игры.	8	4		4			4
Итого за 1 семестр		72	36		36			36
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого по дисциплине		72	36		34		2	36

3.2. Занятия лекционного типа
Учебным планом не предусмотрены

3.3. Занятия семинарского типа
Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия
СЕМЕСТР 1
Практическое занятие 1.
Тема: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
Перечень заданий: работа с учебным материалом по дисциплине. Составление таблицы видов физического воспитания и компонентов физической культуры. Работа с текстом по краткой истории физической культуры.

Практическое занятие 2.
Тема: Физиологические основы физической культуры
Перечень заданий: Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений. Труд и влияние социальной среды в процессе развития человечества повлияли на биологические особенности организма современного человека и его окружение.
Подготовить ответы на вопросы: 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная

система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

Практическое занятие 3.
Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
Перечень заданий: Спорт – составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата. Массовый спорт – составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь, сравнительно невысок. Перед занимающимися ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения. Это направление спортивного движения является базовым для спорта высших достижений. Спорт высших достижений – составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни. Перед спортсменами здесь ставится цель достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. 125 Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.
Презентация: • перспективное планирование; • годичное планирование; • текущее и оперативное планирование. Разработка системы самоподготовки для коррекции веса в условиях учебы и отдыха.

Практическое занятие 4.
Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Перечень заданий: Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряжённого творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

Практическое занятие 5.
Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Перечень заданий: Дать определение в виде написания реферата: 1. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности,

психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 2. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение. 3. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 4. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Или подготовить сообщение по следующим вопросам: 1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. 4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. 5. Мотивация выбора видов двигательной активности. 6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. 7. Самостоятельные занятия лыжным спортом. 8. Самостоятельные занятия спортивными играми. 9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. 10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом). 11. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой. 12. Особенности самостоятельных занятий женщин. 13. Гигиена самостоятельных занятий

Практическое занятие 6.
Тема: Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Перечень заданий:
Подготовить презентацию: 1. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями., Техника безопасности, средства и методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
Практическое занятие 7.
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка
Перечень заданий: Самостоятельная работа :
Контрольные вопросы: 1. Историческая справка и современное представление о ППФП. 2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. 3. Организация, формы и средства ППФП в вузе. 4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. 5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности. 6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. 7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

Практическое занятие 8.
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка
Перечень заданий: Подготовка реферата на одну из тем:
1. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности. 2. Производственная физическая культура, её цели и задачи. 3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. 4. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. 5. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. 6. Дополнительные средства повышения работоспособности. 7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Практическое занятие 9.
Тема: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
Перечень заданий: составление таблицы вредных привычек и их негативные влияния на организм человека. Составление схемы физической активности в профилактике заболеваний. Разработка рекомендаций по укреплению здоровья средствами физической активности.

Практическое занятие 10.
Тема: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
Перечень заданий: решение ситуативных задач по теме. Составление таблицы видов спорта и их благоприятное влияние на физическое здоровье обучающихся. Разработка рекомендаций по профилактике вредных привычек посредством регулярных физических занятий.

Практическое занятие 11.
Тема: Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Перечень заданий: работа с документами о безопасности образовательной организации. Составление инструкции по технике безопасности при занятиях физической активности с обучающимися. Разработка рекомендаций по обеспечению безопасности при выполнении физических упражнений.

Практическое занятие 12.
Тема: Физкультурная минутка как форма физкультурно-оздоровительной работы.
Перечень заданий: анализ методической литературы по проведению физкультурных занятий в режиме дня. Разработка и проведение комплекса упражнений физкультурной минутки для обучающихся младшего школьного звена. Разработка комплекса упражнений физкультурной минутки для развития поддержания общего физического развития.

Практическое занятие 13.
Тема: Физкультурная минутка как форма физкультурно-оздоровительной работы.
Перечень заданий: разработка и проведение комплекса упражнений физкультурной минутки для обучающихся среднего школьного звена. Разработка комплекса упражнений дыхательной физкультурной минутки. Разработка комплекса упражнений физкультурной минутки для развития мелкой моторики.

Практическое занятие 14.
Тема: Основы сбалансированного питания.
Перечень заданий: анализ литературы по сбалансированному питанию. Расчет индивидуальных энергозатрат. Составление таблицы наличия белков, жиров и углеводов в продуктах питания.

Практическое занятие 15.
Тема: Основы сбалансированного питания.
Перечень заданий: составить рацион сбалансированного питания с учетом индивидуальных энергозатрат. Составление рациона сбалансированного питания для лиц, активно занимающихся физической культурой и спортом. Разработка рекомендация для похудения, поддержания общего тонуса организма и набора мышечной массы.

Практическое занятие 16.
Тема: Спортивные и подвижные игры.
Перечень заданий: анализ специфики спортивных и подвижных игр. Тестирование. Решение ситуационных задач по теме. Правила подвижных и спортивных игр.

Практическое занятие 17.
Тема: Спортивные и подвижные игры.

Перечень заданий: тестирование. Решение ситуационных задач по теме. Разработка подвижной игры для развития координационных качеств обучающихся. Судейство спортивной игры баскетбол, стритбол.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы
СЕМЕСТР 1
Контроль самостоятельной работы 1.
Тема: Особенности техники безопасности и профилактики травматизма при занятии физической культурой и спортом.
Перечень заданий: составление плана-конспекта профилактического мероприятия. Составление таблицы форм занятий физической культурой и спортом.

3.7. Самостоятельная работа студентов
1. Устный опрос;
2. Тестирование;
3. Защита презентации.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература
1.Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 c. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 c. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/8625.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 c. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104667.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература
1.Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный

ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64960.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/32106.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека. URL: www.elibrary.ru.
2. «We're the Superhumans» Rio Paralympics 2016 Trailer [Электронный ресурс]. URL: http://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=2s (дата обращения: 30.05.2022).
3. Human Circulatory System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_qmNCJxpsr0 (дата обращения: 30.05.2022).
4. Science Respiratory System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg (дата обращения: 30.05.2022).
5. The Digestive System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_QYwscALNng (дата обращения: 30.05.2022).
6. Упражнения для всего тела [Электронный ресурс] URL: https://youtu.be/9o0UPuDBM8M (дата обращения: 30.05.2022).

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: https://urait.ru

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: https://e.lanbook.com

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: https://icdlib.nspu.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Режим доступа: https://www.elibrary.ru/defaultx.asp

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: https://arch.rgdb.ru/xmlui/

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: https://rusneb.ru

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: https://www.prlib.ru

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: https://polpred.com

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус _3__, аудитории(я) __412_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит.работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	прак	КСР					
Физическая культура и спорт / 1		34	2	1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях 3. Работа на занятиях самостоятельной работы ***<u>Формы контрольных мероприятий</u>*** 1. Тестирование 2. Устный опрос ***<u>Компенсационные мероприятия</u>*** 1. Презентация	34 3*17=51 5 5 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% (50 баллов) «автомат» при зачете – 70% (70 баллов)
ИТОГО				100 (без компенсации)				

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД

(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.
1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4балльной шкале.
1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

3.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа
3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания

СЕМЕСТР 1
Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.
Типовой тест.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1: ИУК-7.2
Время выполнения заданий: 15 минут.
Критерии оценивания:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическая культура это:

а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

4. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
а) Рим.
б) Китай.
в) Древняя Греция.
г) Италия.

5. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?
а) В 1894 году в Париже.
б) В 1896 году в Лондоне.
в) В 1905 году в Греции.
г) В 1908 году в Лондоне.

6. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?
а) Л.П. Матвеев.
б) Г.Г. Бенезе.
в) П.Ф. Лесгафт.
г) Н.А.Семашко.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие?
а) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
б) Росто-весовыми показателями.
в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
г) Физической подготовленностью.

8. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:
а) физической подготовленности человека к жизни;
б) подготовки к профессиональной деятельности.
в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
г) подготовки к спортивной деятельности.

9. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-
а) Развивающие, коррекционные, специфические.
б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

10. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает:
а) физическое совершенство человека.
б) физическое развитие человека.
в) физическое состояние человека.
г) физическую форму человека.

11. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют:
а) Физическое образование субъекта.
б) Физическую культуру личности.
в) Физическое развитие индивида.
г) Физическое совершенство человека.

12. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.
а) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах).
б) Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности.
в) Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима.
г) Росто-весовые показатели.

СЕМЕСТР 1
Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа.
Проверяемые компетенциии индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1: ИУК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут.
Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Составить конспект спортивно-оздоровительного мероприятия.
2. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
3. Разработать подвижную игру для развития координации обучающихся младшего школьного звена.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля
1. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет

по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.

6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7:ИУК-7.1: ИУК-7.2.

1 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об о образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.
4. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
5. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.
6. Государственная поддержка различных видов физической культуры.
7. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.
8. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.
9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Характеристика функциональной системы движения.
11. Образование энергии мышечного сокращения.
12. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.
13. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.
14. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.
15. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).
16. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.
17. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.
18. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.
19. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.
20. Организованная физическая активность взрослого населения.
21. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.
22. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.
23. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.

24. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.
25. Турист – экскурсант – путешественник: сходства и отличия.
26. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.
27. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж. Страховка.
28. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
29. Виды спорта. Классификация.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
31. Универсиада – Всемирные студенческие игры.
32. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.
33. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Врачебный контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
35. Педагогический контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
36. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
37. Технические средства мониторинга основных функциональных показателей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет – на последнем занятии по дисциплине. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций ииндикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (постиговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1: ИУК-7.2.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Физическая культура это:

а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

1. Олимпийские игры современности были возрождены:
а) Исааком Ньютоном;
б) Пьером Де Кубертеном;
в) Хуаном Антонио Самаранчем
г) Томасом Бахом.

2. ГТО в Российской федерации было возраждено:
а) в 1931 году;
б) в 1972 году;
в) в 2013 году;
г) в 2014 году.

3. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:
а) 5 человек;
б) 12 человек;
в) 6 человек;
г) 14 человек.

4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре включают в себя:
а) 4 пункта;
б) 5 пунктов;
в) 6 пунктов;
г) 3 пункта.

5. Практическое задание. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений в утренней гимнастике в анатомически правильной последовательности

Ключ к тесту

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Вариант правильного ответа	б	б	г	б	б

Ключ к практическому заданию:
Комплекс № 1 ОРУ на месте.
1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
3. Исходное положение - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Критерии оценивания:
Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикаторов достижений компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% выполнения всех заданий**
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность	Хорошо	70-89

	собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения		
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

2. Содержание дисциплины

Раздел 1 (Изучается в течение одного семестра). Основные правила игры в шахматы.
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, дискуссия о здоровом образе жизни. Особенности инклюзивного образования. Тренинг на сплочение коллектива с учетом различий в физическом здоровье группы. Знакомство с историей шахмат, правилами игры в шахматы, фигурами, их ходами. Индивидуальная и групповая отработка ходов. Ценность шахматных ходов. Изучение правил игры в шахматы, рокировка, взятие на проходе, шах, мат, правило хода. Линейный мат, мат ферзем, мат ладьей, мат двумя слонами. Анализ простейших шахматных этюдов для закрепления навыков игры с учетом индивидуальных особенностей студентов и их возможностей здоровья. Упрощенные варианты игры в шахматы. Шахматная нотация. Запись ходов для протоколов партий, с учетом особенностей здоровья студентов. Игра в шахматы с записью ходов. Шахматный этикет. Шахматные часы. Шахматный контроль. Шахматные звания и рейтинги. Проведение турнира с приглашением медработника.

Раздел 2 (Изучается в течение одного семестра). Тактические приемы игры в шахматы.
Организация занятий по шахматам в условиях инклюзивного образования. Беседа по технике безопасности на занятиях. Дебют партии. Развитие фигур. Создание материального преимущества. Шахматная угроза. Темп. Промежуточный ход. Форсированная игра. Дебютные катастрофы. Середина партии, тактические приемы. Развитие материального превосходства. Создание плана игры, например размены фигур с переходом на эндшпильную игру, атака на короля и т.д.Эндшпиль — завершающая стадия партии. Наличие небольшого количества фигур. Недопустимость ошибок и большая цена каждой фигуры. Защита и атака, постановка мата. Характеристика шахматных турниров и составление шахматной таблицы. Вилка- нападение на две фигуры одновременно. Связка — нападение на фигуру, создавая угрозу более сильной фигуре, связанной с первой. Отвлечение — ситуация, когда фигура перестает выполнять свое назначение, например, защиту другой фигуры. Рентген — ситуация, когда дальнобойная фигура действуя на другую фигуру угрожает более сильной фигуре, если первая может отойти. Проведение

сеанса одновременной игры с разрядником с учетом психологической и физической нагрузки на студентов, в том числе на студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по обучению студента с нарушением ОДА:

1. Создание специальных условий в аудитории для занятий: специально организованное посадочное место (стол с наклоном, если требуется стул с регулируемой спинкой)
2. Подготовка раздаточного материала или опорных схем для работы на лекциях и семинарских занятиях.
3. Проведение пассивной физкультминутки (например, попросить сделать его пальчиковую или зрительную гимнастику, если требуется, можно провести активную физкультминутку)
4. Если у студента имеются нарушения плечевого пояса, то необходимо подготовить материал лекций и семинарских занятий в виде кратких аннотаций.

Рекомендации по обучению слабовидящего студента

1. Рабочее место человека с нарушенным зрением должно быть в центре помещения (аудитории, класса). На первой второй парте. Лучше если есть дополнительное освещение.
2. Преподавателю не желательно стоять при ведении занятий против света, на фоне окна.
3. При выполнении заданий (контрольные, самостоятельные.тесты) предусмотреть больше времени на выполнение, чем остальным студентам, особенно, если дается письменное задание. Это связано с тем, что у слабовидящих темп работы более низкий.
4. Использовать упражнения для снятия зрительного напряжения (зрительная гимнастика)
5. Преподаватель, ведущий семинарские занятия должен говорить более медленно, ставить четкие вопросы, не торопить студента с ответом (пауза для обдумывания до минуты)
6. Материал помещаемый на доску должен быть крупнее, чем обычно, хорошо видимый по контуру, силуэту
8. Размещать объекты на доске следует таким образом, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности.
9. При знакомстве с какими-то объектами снизить темп занятия, т.к. требуется более длительное время для зрительного восприятия.
10. На занятиях чаще использовать указку для прослеживания материала.
11. Использовать дополнительный материал при объяснении темы на семинарском занятии (контур, силуэт, индивидуальные карточки с более крупным шрифтом и т.п.)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ)

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине Физическая культура и спорт (адаптивная программа для инвалидов и лиц с ОВЗ)

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт (адаптивная программа для инвалидов и лиц с ОВЗ)» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2.Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4балльной шкале.
1.3.Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа.

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания
тест, контрольная работа

Раздел 1.
Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания
Типовой тест.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 15 минут
Критерии оценивания:
правильный ответ — 1 балл, неправильный ответ — о баллов.
90-100% правильных ответов — отлично;
70-89% - хорошо;
50-69% - удовлетворительно;
менее 50% - неудовлетворительно.

1. *Культура общения включает в себя:* а) соблюдение этикета;
б) знания теории шахмат;
в) психологическое здоровье,
г) знание психологии личности.

2. *Для сплочения коллектива следует:*
а) проводить индивидуальную работу по игре в шахматы;
б) организовывать индивидуальные турниры;
в) проводить тренинг;
г) повышать уровень самообразования.

3. *Ферзь обозначается буквой:*
а) А,
б) К,
в) Ф;
г) С

4. *Позиционное преимущество зависит от:*
а) развития фигур;
б) тактики;
в) стратегии;
г) культуры.

5. *Материальное преимущество зависит от*:
а) соотношения фигур;
б) дебюта партии;
в) тактики игры;
г) стратегии игры.

Форма контроля 2– Типовая контрольная работа
Типовая контрольная работа.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут.
Критерии оценивания:
очень высокий уровень (отлично)- студент полностью знает материал, выделяет доминанты, приводит примеры, имеет свою позицию;
высокий уровень (хорошо) — студент в основном знает материал с небольшими неточностями, выделяет доминанты, приводит примеры, имеет свою позицию;
средний уровень (удовлетворительно) — студент допускает неточности, есть пробелы в содержании материала, с трудом выделяет главные мысли;
низкий уровень (неудовлетворительно) — студент неправильно отвечает, что свидетельствует о незнании материала, не выделяет (доминанты), с трудом приводит примеры.

1 вариант
1. Расскажите о правилах турнира?
2. Как организовать командный турнир?
3. Как подвести итоги турнира?
2 вариант
1. Как подготовить помещение для шахматного турнира?
2. Что представляет собой сеанс одновременной игры?
3. Какие качества развивает сеанс одновременной игры?

Раздел 2.
Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания
Типовой тест:
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 5 минут
Критерии оценивания: правильный ответ — 1 балл, неправильный ответ – о баллов.
90-100% правильных ответов — отлично;
70-89% - хорошо;

50-69% - удовлетворительно;
менее 50% - неудовлетворительно.

1. *Культура общения не включает в себя:*
а) соблюдение этикета;
б) коммуникабельность;
в) психологическое здоровье;
г) умение играть в шахматы.

2. *В эндшпиле ставится задача:*
а) создать материальное превосходство;
б) создать позиционное превосходство;
в) поставить мат;
г) разработать план игры.

3. *В блицтурнире переключение часов и ходы делаются:* а) одной рукой;
б) разными руками;
в) просят судью переключить часы;
г) нет правил по переключению часов и передвижением фигур.

4. *Тактика представляет собой:*
а) реализацию замысла в ближайшей перспективе;
б) реализацию замысла в дальней перспективе;
в) реализацию замысла в средней перспективе;
г) миттельшпиль.

5. *Что такое турнир:*
а) соревнование;
б) праздник;
в) спартакиада;
г) бойцовский поединок

Форма контроля 2–Типовая контрольная работа
Типовая контрольная работа
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 20 минут.
Критерии оценивания:
очень высокий уровень (отлично)- студент полностью знает материал, выделяет доминанты, приводит примеры, имеет свою позицию;
высокий уровень (хорошо) — студент в основном знает материал с небольшими неточностями, выделяет доминанты, приводит примеры, имеет свою позицию;
средний уровень (удовлетворительно) — студент допускает неточности, есть пробелы в содержании материала, с трудом выделяет главные мысли;
низкий уровень (неудовлетворительно) — студент неправильно отвечает, что свидетельствует о незнании материала, не выделяет (доминанты), с трудом приводит примеры.

1 вариант.
1. Как поставить линейный мат?
2. Можно ли делать рокировку во время шаха?
3. Составьте турнирную таблицу для 5 игроков.
4. Запишите несколько начальных ходов партии.

2 вариант.
1. Составить комплекс упражнений по дыхательной гимнастике.
2. Почему в дебюте партии необходимо грамотно развивать фигуры?
3. В чем отличие игры в шахматы от упрощенных вариантов игры в шахматы?
4. Предложите свой вариант упрощенной игры в шахматы?

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля
1. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета
4.2. Содержание оценочного средства
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2.

Примерные вопросы и задания к зачету (раздел 1).
1. Сущность инклюзивного образования на примере нозологии по выбору.
2. Нормативные документы в области инклюзивного образования. Их реализация в институте.
3. Создание образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ее реализация на примере обучения в институте.
4. Формы и методы инклюзивного образования в практике обучения в институте.
5. Контроль знаний для учащихся с ОВЗ.
6. Права и обязанности участников инклюзивного образования.
7. Исторические аспекты развития шахматной игры.
8. Шахматная доска. Продемонстрировать начальную расстановку фигур на доске.
9. Ходы фигур и пешек. Показать взаимодействие фигур на шахматной доске.
10. Цель шахматной игры. Постановка шаха и мата. Представить примеры матовой ситуации.
11. Необычные шахматные ходы фигур и пешек. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки в ферзя.

Примерные вопросы и задания к зачету (раздел 2).
1. Ничья в шахматной партии. Позиция патовая. Трехкратное повторение ходов.
2. Запись ходов в партии и относительная ценность фигур.
3. Представить элементарные шахматные приемы вилку и связку.
4. Стадии партии. Дебют, Миттельшпиль и эндшпиль.

5. Показать мат одинокому королю и разнообразие шахматных позиций.
6. Игры в турнирах. Шахматный этикет. Контроль. Шахматные часы.
7. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Связка.
8. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Отвлечение.
9. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Открытое нападение.
10. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Блокировка.
11. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Освобождение линии.
12. Продемонстрировать разбор и анализ тактических приемов. Уничтожение защиты.
13. Организация занятий по шахматам в условиях инклюзивного образования.

4.3 Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации
1. Сроки проведения процедуры оценивания: зачета - на последнем занятии по предмету.Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5 Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: УК-7; **ИУК-7.2.**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Какая страна родина шахмат?
а) Россия;
в) Индия;
б Китай;
г) Тува.
2. Сколько полей на шахматной доске?
а) 48;
в) 50;
б) 64;
г) 16.
3. Что такое диаграмма?
а) Начальная позиция;
в) Материальное преимущество;
б) Запись шахматной игры;
г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
а) Конь;
в) Ладья;
б) Слон;
г) Пешка.
5. Назови среди фигур легкую фигуру:
а) Ферзь;
в) Слон;
б) Пешка;
г) Ладья.

Ключ к тесту

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Вариант правильного	в	б	г	в	в

ответа					

Практическое задание
Напишите как поставить линейный мат _____.

Ключ к практическому заданию:
Лине́йный мат, в шахматах — мат тяжёлыми фигурами, обычно двумя ладьями (реже ладьёй и ферзём, двумя ферзями). Ладьи располагаются на соседних вертикалях, отсекая короля противника к краю доски. При приближении короля противника к ладье — ладьи переходят на другой край доски и отсечение происходит по той же схеме.

Критерии оценивания:
Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла– одно правильно соответствие;
  - 1 балл– отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикатора достижения компетенций

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% выполнения всех заданий**
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических	Хорошо	70-89

	источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения		
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции (этапа формирования компетенции).Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.