

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

Утверждена
на заседании ученого совета университета
«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

| | |
|---|--|
| Уровень основной профессиональной образовательной программы | Бакалавриат |
| Направление подготовки | 44.03.01 Педагогическое образование |
| Направленность (профиль) | ОДополнительное образование (Организация работы с детьми и молодежью) |
| Форма обучения | Заочная |
| Семестр(ы) | 3 |

Глазов 2025

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 | Педагогический Сопровождения | 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 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 3 | | | |
| Контактная работа с преподавателем: | | | |
| Аудиторные занятия (всего) | | 10 | |
| Занятия лекционного типа | | - | |
| Лабораторные работы | | - | |
| Занятия семинарского типа | | - | |
| Практические занятия | | 10 | |
| КСР | | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 58 | |
| Вид промежуточной аттестации: Зачет | | 4 | |

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 |
| | | | | | | | | |
| 3 Семестр | | | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 8 | 2 | | 2 | | | 6 |
| 2 | Тема 2. Физиологические основы физической культуры | 8 | 2 | | 2 | | | 6 |
| 3 | Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 8 | 2 | | 2 | | | 6 |
| 4 | Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 6 | | | | | | 6 |
| 5 | Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 6 | | | | | | 6 |
| 6 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 | 2 | | 2 | | | 6 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----|----|--|----|--|----|
| 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 | 2 | | 2 | | 6 |
| 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. | 6 | | | | | 6 |
| 9 | Тема 9. Физкультурная минутка как форма физкультурно-оздоровительной работы. | 6 | | | | | 6 |
| 10 | Тема 10. Основы сбалансированного питания. | 7 | | | | | 7 |
| 11 | Тема 11. Спортивные и подвижные игры. | 7 | | | | | 7 |
| Итого за 1 семестр | | 68 | 10 | | 10 | | 58 |
| Вид промежуточной аттестации – зачет | | 4 | | | | | |
| Итого по дисциплине | | 72 | 10 | | 10 | | 58 |

3.2. Занятия лекционного типа

Учебным планом не предусмотрены

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 3

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.

Выполнить тестовые задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/train/#197113>

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.

Выполнить тренировочные задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/train/290640/>

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. 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.

Просмотреть интерактивный материал представленный в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/>

Практическое занятие 4.

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 5.

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.

Выполнить тренировочные задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/train/#210181>

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 22.03.2025).

2. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" : учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки высшего образования - бакалавриата / составители Е. А. Сергеевич, Л. П. Пягай ; Омская гуманитарная академия. - Омск : ОмГА, 2018. - 224 с. - Библиогр.: с. 221-224. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7828/read.php> (дата обращения: 22.03.2025)

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составители: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2019. - 188 с. - Библиогр. в конце глав. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8715/read.php> (дата обращения: 22.03.2025)

5.2. Дополнительная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 22.03.2025).

2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

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. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Физическая культура и спорт»

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 eLIBRARY.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.prilib.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) __412,414_.

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 | Максималь ное (норматив) количество баллов | Поощрения | Штрафы | Итоговая форма отчета (мин. балл) |
|--|-----------------------|------|-----|---|--|--|--|--|
| | лк | прак | КСР | | | | | |
| Физическая культура и спорт / 3 | | 10 | | 1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. Тестирование 2. Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Доклад | 10 3*5=15 5 5 5 | + 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов | -1 балл непосещени е акад. часа по неуважитель ной причине - 3 балла за невыполнен ие задания в установленн ые сроки | Допуск к зачету – 50% (18 баллов) «автомат» при зачете – 70% (24 балла) |
| ИТОГО | | | | 35 (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. | | | |

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 5-ти балльной 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.

СЕМЕСТР 3

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.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Рим.
- б) Китай.
- в) Древняя Греция.
- г) Италия.

2. 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.

3. 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.

4. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- а) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- б) Росто-весовыми показателями.
- в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
- г) Физической подготовленностью.

5. 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.

6. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

- а) Развивающие, коррекционные, специфические.
- б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

7. 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.

8. 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.

9. 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 ежедневно 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 3

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции 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.

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (3 сем.).

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

3 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 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 он сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

| Уровни освоения индикаторов в достижении 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: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
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-7.1: 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.

2. Олимпийские игры современности были возрождены:

- а) Исааком Ньютоном;
- б) Пьером Де Кубертенем;
- в) Хуаном Антонио Самаранчем
- г) Томасом Бахом.

3. ГТО в Российской федерации было возрождено:

- а) в 1931 году;
- б) в 1972 году;
- в) в 2013 году;
- г) в 2014 году.

4. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:

- а) 5 человек;
- б) 12 человек;
- в) 6 человек;
- г) 14 человек.

5. 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.

6. 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 вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
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 вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед 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 вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, 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 вниз. 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 собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения | Хорошо | 70-89 |
| 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.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(для обучающихся в специальной медицинской физкультурной группе)**

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

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 4-х балльной 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.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 1.

Типовой тест 1. Адаптивная физическая культура

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

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.Инклюзивное образование – это

а) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других

особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях

- б) дифференцированное обучение
- в) индивидуальный подход
- г) нововведение

2. Адаптивная физическая культура – это

- а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](#) и [адаптацию](#) к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
- б) мероприятия коррекционной направленности
- в) ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
- г) параолимпийское движение

3. Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой

- а) основная и специальная группы
- б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
- в) основная, подготовительная, специальная
- г) не существуют

4. Тифлопатология - это

- а) нарушение деятельности зрительного анализатора
- б) нарушение деятельности слухового анализатора
- в) нарушение деятельности дыхательной системы
- г) нарушение деятельности опорно двигательного аппарата

5. Сурдопатология - это

- а) нарушение деятельности зрительного анализатора
- б) нарушение деятельности слухового анализатора
- в) нарушение деятельности дыхательной системы
- г) нарушение деятельности опорно двигательного аппарата

6. Аутизм – это

- а) заболевание
- б) недостаток
- в) патология
- г) особенности развития
- д) атлетическая гимнастика

7. Коррекционная гимнастика предполагает

- а) коррекцию зрительного анализатора
- б) коррекцию осанки
- в) коррекцию плоскостопия
- г) коррекцию слухового анализатора

8. Аэробными видами двигательной активности не являются

- а) оздоровительная ходьба
- б) оздоровительный бег
- в) аэробный фитнес
- г) атлетическая гимнастика

9. Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой

- а) основная и специальная группы

- б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
- в) основная, подготовительная, специальная
- г) не существуют

10. Средствами укрепления здоровья являются

- а) уровень развития здравоохранения
- б) генетический фактор
- в) экология
- г) образ жизни, двигательная активность, уровень физической культуры

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 2.

Типовой тест 2. Обеспечение безопасности на занятиях ФК, АФК

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

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. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий ФК – документ, который регламентирует

- а) трудоемкость занятий фк
- б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
- в) обеспечение безопасности на занятиях фк
- г) комфортность занятий

2. Инструкция по Охране труда состоит из

- а) 2-х разделов
- б) 3-х разделов
- в) 5 разделов
- г) 4-х разделов

3. Оптимальная температура воздуха в спортивно зале

- а) 25 градусов
- б) 22 градуса
- в) 18 градусов
- г) 16 градусов

4. Спортивна обувь должна быть

- а) яркой, на утолщенной подошве
- б) удобной, на утолщенной, нескользкой подошве
- в) удобной, на нескользкой подошве
- г) «брендовой»

5. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- а) правильное выполнение упражнений
- б) навыки знаний физических упражнений без травм
- в) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения,

правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
г) комфортность занятий ФК

6. Причиной травм на занятиях подвижными играми являются

- а) неправильно подобранная одежда
- б) наличие острых, колющих предметов
- в) яркая косметика
- г) повышенный эмоциональный фон

7. В непредвиденной, аварийной ситуации следует

- а) сообщить администрации о травме, вызвать скорую помощь
- б) оказать доврачебную помощь, вызвать скорую помощь
- в) оказать доврачебную помощь, сообщить администрации о травме
- г) позвонить по тел. -112

8. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- б) теплые ванночки, компресс
- в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- г) холодные ванночки, компресс

9. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- б) Холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- в) Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье.
- г) Холодный компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, горячее питье.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 3.

Типовой тест 3. Самоконтроль при занятиях ФК.

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

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. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) отсутствие болезней

2. Основными элементами здорового образа жизни являются:

- а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- б) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
- в) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность
- г) гигиена, двигательная активность

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- а) климат, погода, экологическая обстановка
- б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- в) природные катаклизмы
- г) недостаточная двигательная активность

4. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- а) должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
- б) должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
- в) должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье
- г) праздный образ жизни

5. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- а) генетика человека
- б) состояние окружающей среды
- в) образ жизни
- г) уровень развития здравоохранения

6. Дайте определение понятию «самоконтроль»

- а) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- в) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа
- г) ежегодный медицинский осмотр

7. Что является основными задачами самоконтроля?

- а) осознание необходимости внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания

- б) контроль выполнения санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
- в) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- г) профилактика травматизма

8. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- а) 60-80
- б) 80-90
- в) 90-100
- г) 50-60

9. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- а) 90/50
- б) 120/80
- в) 120/100
- г) 140/90

10. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) долгое пребывание в положении сидя за партой
- б) малоподвижный образ жизни
- в) привычка носить сумку на одном плече
- г) Слабость мышц спины

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) Скоростных упражнений
- б) Упражнений «на гибкость»
- в) Силовых упражнений
- г) Упражнений на «выносливость»

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 4.

Типовой тест 4. Основы теории ФК.

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

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- 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) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях

физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

г) соперничество

2. Спорт – это...

а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности

б) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний

в) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

г) комфортная двигательная активность

3. Двигательная активность – это...

а) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию

б) активная жизненная позиция

в) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни

г) гиподинамия

4. Основным средством физического воспитания являются:

а) учебные и самостоятельные занятия

б) физические упражнения

в) тренажеры и оборудование

г) спортивный инвентарь

5. Перечислите основные физические качества:

а) скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость

б) быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость

в) двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

г) воля, трудолюбие, настойчивость

6. Физическая подготовка» - это

а) возможность функциональных систем организма

б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

в) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

г) особенности характера

7. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития координационных способностей:

а) Акробатика, спортивная и художественная гимнастика

б) Баскетбол, гандбол, волейбол

в) Легкая атлетика

г) Велосипедный спорт

8. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития скоростных способностей:

- а) Тяжелая атлетика, метания и прыжки
- б) Автоспорт, конный спорт
- в) Футбол, баскетбол
- г) Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

9. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- а) Плавание, прыжки в воду
- б) Тяжелая атлетика
- в) Конькобежный спорт, фигурное катание
- г) Бокс, фехтование, спортивная борьба

10. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- а) Баскетбол
- б) Фигурное катание, художественная гимнастика
- в) Велосипедный спорт
- г) Плавание

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 5.

Типовой тест 5.

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Толерантность –это

- а) терпимость к иному роду взглядам, нравам, привычкам.
- б) терпимость по отношению к особенностям различных народов, наций и религий.
- в) понимание и диалог с другим, признание и уважение его права на отличие.
- г) доброжелательность

2.Спорт – вид деятельности, направленный на _____

- а) достижение наивысших результатов
- б) укрепление и сохранение здоровья;
- в) соперничество в духе олимпизма
- г) коррекция телосложения

3. Толерантность способствует

- а) развитию физических качеств
- б) изучению народных игр
- в) освоению «школы движений»
- г) патриотизму

4. В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка педагога

- а) развитие двигательных способностей;
- б) достижение наивысших результатов;
- в) овладение знаниями и умениями основных двигательных действий

г) овладение знаниями «Теории и методики физического воспитания»

5. Воспитанию толерантности содействует

- а) коллективная творческая деятельность
- б) подвижные и спортивные игры
- в) просмотр фильмов
- г) прогулки

6. Исключить

- а) День спорта славянских народов
- б) День спорта африканских народов
- в) День спорта кавказских народов
- г) День здоровья

7. Исключить

- а) Христианство
- б) Мусульманство
- в) Буддизм
- г) Религия

8. Толерантность-это

- а) патриотизм
- б) гражданственность
- в) гуманизм
- г) настроение

9. Средствами развития толерантности не являются

- а) командные игры
- б) индивидуальные игры
- в) компьютерные игры
- г) настольные игры

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 6.

Типовой тест 6.

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- 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. Физическое здоровье – это:

- а) Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

2. Основными элементами здорового образа жизни являются:

- а) Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- б) Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
- в) Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- а) Климат, погода, экологическая обстановка
- б) Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- в) Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья

4. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- а) Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
- б) Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
- в) Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

5. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- а) Генетика человека
- б) Состояние окружающей среды
- в) Образ жизни

6. Инклюзивное образование – это

- а) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях
- б) дифференцированное обучение
- в) индивидуальный подход
- г) нововведение

7. Адаптивная ФК – это

- а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
- б) мероприятия коррекционной направленности
- в) ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
- г) параолимпийское движение

8. Группы здоровья, регламентирующие занятия ФК

- а) основная и специальная группы

- б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
- в) основная, подготовительная, специальная
- г) не существуют

9. Средствами укрепления здоровья являются

- а) уровень развития здравоохранения
- б) генетический фактор
- в) экология
- г) образ жизни, двигательная активность, уровень ФК

10. Параолимпийское движение

- а) соперничество
- б) оздоровление
- в) вера в себя
- г) образ жизни

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 7.

Типовой тест 7.

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- 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

1. 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.

2. 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.

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

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

2. Физическая культура личности это:

1. Качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.

2. Вид индивидуальной культуры личности, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

3. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

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

3. Физическая подготовка это:

1. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

2. Специальная подготовка, которая направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

3. Вид подготовки, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Физическое развитие это:

1. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

2. Процесс становления, формирования и последующего изменения определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

5. Спорт это:

1. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

3. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

4. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей спортивного состязания, патриотизма, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

6. Двигательный навык это:

1. Подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически, характерна высокая надежность выполнения движения.

2. Подсознательная подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

3. Сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

4. Сознательное состояние владения техникой и тактикой выполнения двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

7. Здоровый стиль жизни это:

1. Определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

2. Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

3. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

4. Последовательная система реализации форм и способов физкультурно-оздоровительной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

8. Игровая деятельность это:

1. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

2. Система физкультурно-оздоровительных методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

3. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

4. Комплекс специальных методов для достижения оптимальной работоспособности в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.

9. Система физического воспитания это:

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

2. Мировоззренческие установки, направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

3. Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).

4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

10. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.

2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 8.

Типовой тест 8.

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

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

2. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) художественную гимнастику

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- а) климат, погода, экологическая обстановка
- б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- в) система мероприятий по укреплению здоровья
- г) наследственность

4. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее существенен?

- а) генетика человека
- б) состояние окружающей среды
- в) образ жизни
- г) уровень развития здравоохранения

5. Дайте определение понятию «самоконтроль»

- а) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- в) профилактика заболеваний;
- г) реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

6. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:

- а) самостоятельное выполнение физических упражнений, в индивидуальном порядке
- б) занятие в группах здоровья и общей физической подготовки
- в) занятие в спортивных секциях
- г) во всех перечисленных

7. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- а) 60-80 уд./мин
- б) 80-90
- в) 90-100
- г) 50-60

8. Главной причиной снижения остроты зрения являются:

- а) длительная работа за компьютером
- б) генетика
- в) гигиенический фактор
- г) нарушение режима дня

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) долгое пребывание в положении сидя за партой
- б) малоподвижный образ жизни
- в) привычка носить сумку на одном плече
- г) слабость мышц спины

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа

Модуль 1.

Типовая контрольная работа 1.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа

предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оздоровительная ходьба.
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительными видами двигательной активности (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 2.

Типовая контрольная работа 2.

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

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма.

Типовые контрольные задания

1. Демонстрация разминочного комплекса
2. Демонстрация комплекса утренней гимнастики
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительным фитнесом (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 3.

Типовая контрольная работа 3.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях п/играми
2. Инструкция по Охране труда при занятиях п/играми (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 4.

Типовая контрольная работа 4.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оздоровительная ходьба. Оценка уровня выносливости
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 5.

Типовая контрольная работа 5.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение физкультминутки
2. Организация и проведение комплекса ОРУ на осанку.
3. Оценка уровня развития гибкости.

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа

Модуль 6.

Типовая контрольная работа 6.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью

преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 7.

Типовая контрольная работа 7.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр с этническим содержанием.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 8.

Типовая контрольная работа 8.

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

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение Веселых стартов.
2. Инструкция по Охране труда при занятиях АФК (контрольная работа)

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении 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.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.

Примерные вопросы и задания к зачету.

1. Модуль 1

1. Физическая культура. Цели и задачи занятий Физической культурой. Средства Физической культуры.
2. Адаптивной физической культурой. Цели и задачи занятий Адаптивной физической культурой. Средства.
3. Инклюзивное образование. Цели и задачи.
4. Толерантность. Толерантный подход при занятиях Адаптивной физической культурой.
5. Влияние оздоровительной ходьбы на организм занимающегося.
6. Особенности техники оздоровительной ходьбы. Демонстрация.
7. Отличительные особенности оздоровительной ходьбы от обычной.
8. Особенности разминки при занятиях аэробными видами двигательной активности (оздоровительной ходьбой). Демонстрация комплекса.
9. Причины травматизма при занятиях аэробными видами двигательной активности.
10. Самоконтроль при занятиях аэробными видами двигательной активности.

Модуль 2

1. Оздоровительный фитнес. Направление оздоровительного фитнеса.
2. Влияние оздоровительного фитнеса на организм занимающегося.
3. Оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса.

Демонстрация базовых элементов.

4. Танцевальная оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса.
5. Причины травматизма при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Травм опасные упражнения в оздоровительной аэробике. Демонстрация.
7. Особенности разминки при занятиях оздоровительной аэробикой. Демонстрация упражнений.
8. Осанка. Причины нарушений осанки.
9. Сколиозы. Кифозы.
10. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.

Модуль 3

1. Физическое развитие. Влияние двигательной активности на физическое развитие.
2. Дайте оценку собственного физического развития на основе саматоскопического и антропометрического исследования.
3. Основные физические качества.
4. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
5. Дайте оценку собственного уровня физической подготовленности.
6. Самоконтроль при занятиях Физической культурой. Цели и задачи.
7. Осанка. Нарушения. Профилактика.
8. Оздоровительная (корректирующая гимнастика) на осанку. Демонстрация.
9. Тифлопатология. Причины нарушения зрения. Профилактика.
10. Офтальмологическая гимнастика. Демонстрация.

Модуль 4

1. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
2. Двигательные способности. Перечислить
3. Ловкость как физическое качество.
4. Подвижные игры как средство развития ловкости.
5. Причины травматизма при занятиях подвижными играми.
6. Особенности разминки.
7. Спорт. Цели задачи занятий спортом.
8. Сравнительный анализ: Физическая культура и спорт.
9. Параолимпийское движение.
10. Параолимпийские игры.

Модуль 5.

1. Перечислите основные причины травматизма на занятиях Физической культурой
2. В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.
3. Здоровье и факторы, способствующие его укреплению.
4. Здоровье и Физическая культура. Взаимообусловленность.
5. Роль двигательной активности в укреплении здоровья.
6. Место занятий Физической культурой в Вашей жизни.
7. Средства Физической культуры.
8. Естественные силы природы как средство Физической культуры.

Модуль 6.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства ФК.
3. Гигиенические факторы как средство Физической культуры.
4. Физическое упражнение как средство Физической культуры.
5. Утренняя гимнастика. Методика ее проведения. Демонстрация
6. Физкультминутки. Методика их проведения. Демонстрация.
7. Разминочный комплекс. Методика его проведения. Демонстрация.
8. В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.

Модуль 7.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства Физической культуры.
3. Подвижные игры. Образовательное, оздоровительное значение подвижных игр.
4. Методика проведения подвижных игр.

5. Перечислите способы выбора водящих при проведении сюжетных игр.
6. Назовите 2-3 считалки для выбора водящего при проведении подвижных игр.
7. Перечислите способы деления на команды при проведении командных игр.
8. Дайте краткое описание подвижных игр, применяемых Вами в Вашей повседневной деятельности.

Модуль 8.

1. Педагогическое значение игр.
2. Педагогическое значение подвижных игр.
3. Методика проведения подвижных игр.
4. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
5. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
6. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей старшего школьного возраста.
7. Понятие толерантности.
8. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр с этническим содержанием.

4.3 Критерии оценивания

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

Шкала оценивания зачета

| Уровни освоения индикаторов достижения компетенций | Основные признаки выделения уровня | Академическая оценка | % освоения (рейтинговая оценка) |
|---|---|-----------------------------|--|
| Сформирована | 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 сформирована | 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 раздела 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 ведомости.

4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. 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.,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-30 мин.

1. Физическая культура это:

- д) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- е) 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.
- ж) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- з) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

- а) 6.
- б) 4.
- в) 5.
- г) 7

3. Подвижная игра с правилами — это

- а) сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- б) незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире
- в) индивидуальные или командные виды игр
- г) сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, без правил

4. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) художественную гимнастику

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

Ключ к тесту

| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| Вариант правильного ответа | а | в | а | а | б |

Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

Ключ к заданию

| Номер вопроса | Комплекс |
|---------------|---|
| 1 | <p>1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в.п. То же пружинящим движением в полуприседе.</p> <p>2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.</p> <p>3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p> <p>4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружу). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p> |

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 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 источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения | Хорошо | 70-89 |
| 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

4. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.

5. Сбор, обработка и оценивание результатов поситогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
6. 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.