ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

Кафедра государственного и муниципального управления и политологии

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
09.03.03 – Прикладная информатика
(шифр, название направления)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины
Код и наименование компетенции
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения
полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1.Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоров

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а также выполнение обязательных и дополнительных тестов по физические подготовки.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а также выполнение обязательных и дополнительных тестов по физические подготовки.

1 этап - начальный		
Показатели	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Способность обучаемого продемонстрировать наличие практических знаний при решении учебных заданий. Способность в применения и умении в процессе освоение учебной дисциплины, в решение практических задач. Способность, навык повторения; самостоятельно воспроизвести элементы практических задании Самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные	1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие **знаний** научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни 2. Применение **умения** к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить **навык** повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. 3.Обучаемый демонстрирует самостоятельность в примене-нии знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по физической культуре (подготовитель-ной части) в полном соответствии с требованием подготовки к основной части решение	**2 балла** ***ставится в случае:*** не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам. **3 балла** ***Студент должен:*** выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам. **4 балла** ***Студентом должно*:** быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам. **5 баллов**

средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья	которых было показано преподавателем.	**Студент *должен:*** выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам
2 этап - заключительный		
Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний в области двигательных умении и навыков Самостоятельность в применении умения к использованию мето-дов освоения учебной дисциплины и к реше-ию практических задач	1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение **знаний, умений** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции. **2**.Обучаемый демонстрирует способность самостоятельно воспроизвести элементы заня-тия, способность самостояте - льно методически правильно подбирать индивидуальные средства и метод физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья.	**2 балла** ***ставится в случае:*** не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам. **3 балла** ***Студент должен:*** выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам **4 балла** ***Студентом должно*:** быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам. **5 баллов** **Студент *должен:*** выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.

1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели:

глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

− выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);

− создание мультимедийных презентаций;

− ответы на контрольные вопросы;
− тестирование;
− составление словаря терминов либо кроссворда;
− составление профессиограммы;
− составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц.

Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	**Параметры**
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.

	Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: − с таблицами − с текстом − с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется
Оценка 5	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка3(«удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется
Оценка 5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка3(«удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85- 100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69- 84% правильных ответов
Оценка («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51- 68% правильных ответов

Оценка2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответо

2.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	**Критерии оценивания:**
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

2.3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	**Критерии оценивания:**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка3.	более половины видов самостоятельной деятельности

(«удовлетворительно»)	выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	**Критерии оценивания:**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка3. («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений

Критерии оценки физической подготовленности студентов.

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

1.Таблица

Мужчины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14,4	14.3	14.6

Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Прыжок в длину с места (см)	250	460	435	223	215
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
В висе понимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	60	55	50	45	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	20	19	18
Подтягивание (кол-во)	15	12	9	7	5

Женщины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	18.7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	16	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 м.)	60	50	40	30	2

3. Критерии оценки устного ответа на вопросы

- ✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций теоретического курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания теоретического курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания теоретического курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.
- ✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе

Больно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльное-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльное-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сума всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов теоретических и практических занятий	*0/2*	*1/3*	*1/2*	*2/3*	*1/1*	*3/2*	*2/1*	*3/1*	*2/0*	*Соответствие отметки коэффициенту*
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	*1,5*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*1,1*	*«зачтено»*
	1	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*«удовлетворительно»*
	2	*1,75*	*1,65*	*1,6*	*1,5*	*1,4*	*1,35*	*1,25*	-	*«хорошо»*
	3	*2,5*	*2,3*	*2,2*	*2*	*1,8*	*1,7*	*1,5*	-	*«отлично»*

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально

проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета бальное-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

3. Примерные фонды оценочных средств

3.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Критерии оценивая профессиограммы.

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3**	**Оценка «2»**
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.
Оценка «4»	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания
Оценка «3»	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует

	графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.
Оценка «2»	Полное несоответствие поставленным требованиям

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)Описание шкалы оценивания

1.1. Описание шкал оценивания степени форсированности компетенций для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задания для промежуточного контроля по дисциплине:

Практические занятия

1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
2.Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длин
3.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6.Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9.Выполнение ОРУ для развития силы.
10.Выполнение упражнений с ведением мча, долевой и передачей мяча.
11.Выполнение ОРУ на месте.
12.Выполнение ОРУ в движении.
13.Выполнение комплекса КУГ.

Перечень контрольных работ:

1.Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2.. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.
3. Спортивные и подвижные игры. «Волейбол». «Баскетбол», «Футбол, «Лапта»

Примеры тестов для промежуточной аттестации

I Задания с выбором нескольких ответов

1Укажите последовательность выполнения упражнений, которые входят в комплекс утренней гимнастики:

1.дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3.подтягивание;
4.бег с переходов на ходьбу;
5.ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6.прыжки;
7.поочередное напряжение и расслабление мышц;
8.бег в спокойном темпе.

Ответ: 3 1 2 5 7 6 8 4

Задания с выбором нескольких ответов -2

Действие	Способ выполнения
1низкий старт (бег 100м)	А) Вынос маховой ноги вперед, выпрямление туловища, активная работа рук
2стартовый разбег	Б) Стартовые ускорения с максимальной работой рук
3.бег по дистанции	В) Бег в положении наклона туловища вперед
4.финиш	Г) Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса

Ответ: Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

1	2	3	4
Б	**А**	**В**	**Г**

II Задание на соответствие

1.Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) стрельба	А) стадион
2) тяжёлая атлетика	Б) ковер
3) футбол	В) помост
4) теннис	Г) трек
5) лёгкая атлетика	Д) ринг
6) вольная борьба	Е) трасса
7) баскетбол	Ж) корт
8) лыжные гонки	З) поле
9) велоспорт	И) тир
10) бокс	К) площадка

А-5. Б-6. В-2. Г-9. Д-10. У-8. Ж-4. З-3. И-1. К-7.

Задание на соответствие-2

Соответствие между физическим качеством и его определением

1. Сила	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
2. Выносливость	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3. Быстрота	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4. Ловкость	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности

Ответ: 1-в; 2-г; 3-б; 4-а

Ш. Задания на установление правильной последовательности

1. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

1- А) общая разминка;

2- Б) специальная разминка;

3- В вводный ритуал;
4-Г) установочные действия.
Ответ: 3- В, 4-Г, 1-А, 2-Б.

Задания на установление правильной последовательности-2
2. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.
А) ходьба;
Б) специальные беговые упражнения;
В) упражнения для мышц ног;
Г) упражнения для мышц туловища;
Д) упражнения для мышц рук;
Е) упражнения для мышц шеи;
Ж) бег трусцой.
Ответ: А , Ж, Е, Д, Г, В, Б

IV. Задания на дополнение

Здание на дополнение

1 **Какие слова пропущено в следующем предложении**:
***Спортивные соревнования* —различные по характеру деятельности**.
1 «_____» состязания(соревнования)между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.
Ответ: *Командные соревнования*
2. **Какие слова пропущено в следующем предложении**:
«_____» состязания (соревнования),в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников. *«_____»* соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.
Ответ: Лично-командные соревнования Личные соревнования:
3.Какое слово пропущено в следующем предложении:
«_____- это вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, пытаясь направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), или так, чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку»
Ответ: Волейбол.
4. Какое слово пропущено в следующем предложении:
«_____ – метод рационального распределения сил в команде и управления соревновательной деятельностью путем введения в игру "свежего" или "неудобного" игрока для конкретного соперника вместо его партнера»
Ответ: *Замена игрока.*
5.Какое слово пропущено в следующем предложении:
«_____ – единство всех форм и способов жизнедеятельности индивида, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья»
Ответ: *Здоровье.*
6.Какое слово пропущено в следующем предложении:
«_____ игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.)»
Ответ: *Спортивные.*
7.Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____- это вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, пытаясь направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), или так, чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку»

Ответ: Волейбол.

8.Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____ – метод рационального распределения сил в команде и управления соревновательной деятельностью путем введения в игру "свежего" или "неудобного" игрока для конкретного соперника вместо его партнера»

Ответ: *Замена игрока.*

9.Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____ – единство всех форм и способов жизнедеятельности индивида, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья»

Ответ: *Здоровье.*

10. Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____ игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.)»

Ответ: *Спортивные.*

V. Задания с развернутым ответом 4 вопроса

1. Итальянский поэт Торквато Тассо утверждал: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание.

Ответ: Под воздействием разного рода движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

2. Лев Толстой утверждал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание.

Ответ: Пример великого классика Л. Толстого говорит об этом. Он был не только «зеркалом русской революции», но и верным последователем ЗОЖ. Катался на коньках, скакал на лошади, плавал, играл в теннис.

3.Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?

Ответ: Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты, улучшая настроение и снижая ощущение боли.

4.Современная физическая культура стала важной дисциплиной в школьном образовании. Перечислите причины, которые обеспечивают важность уроков физкультуры в школах по вашему мнению.

Ответ: Учашиеся, занимающиеся спортом, способны лучше концентрироваться и сохранять концентрацию, что положительно влияет на их студенческую жизнь.

5.Мотивация является важной составляющей того, чтобы начать заниматься спортом. Как вы считаете, почему мотивация заниматься спортом отсутствует среди большинства студентов?

Ответ: Современные технологии и развлечения предлагают молодым людям более привлекательные альтернативы проведения свободного времени, чем занятия спор

11.Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Тематика для рефератов:

1. Основы теории обучения двигательным действиям (определение, задачи, актуальность); характеристика двигательных умений и навыков.
2. Основные предпосылки и законы формирования двигательных умений и навыков.
3. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (этапы обучения).
4. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей.
5. Основы теории и методики воспитания силовых способностей.
6. Основы теории и методики воспитания выносливости.
7. Основы теории и методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.
8. Основы теории и методики воспитания координационных способностей (ловкости).
9. Краткая характеристика специфических принципов физической культуры.

ж) сила.

10. Ловкость — это:

а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в
соответствии с изменяющимися условиями;

б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных
качеств человека.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

12. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

УК-7.2. Обучающийся умеет:

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Задания

15. Равномерный бег,

16. беговые и прыжковые упражнения,

17. упражнения с отягощениями,
18. кросс, переменный бег на местности,
19. игры,
20. эстафеты.
УК-7.2. Обучающийся владеет:
необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и меж профессиональной перемены труда в будущем

2.Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме
1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».
Примерные темы доклада:
1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Фонд тестовых заданий

7.4. Примеры тестов для промежуточной аттестации
Тесты для оценки формирования УК-7
***Тест** 1*

1. Как измеряется результат в прыжках в длину?
а) от планки для отталкивания до ближайшей точки приземления,
б) с места отталкивания до ближайшей точки приземления,
в) с места отталкивания до места приземления.
2. Вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
а) физической культурой,
б) физической подготовкой,
в) физическим воспитанием,
г) физическим образованием.
3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
в) уровень и качество сформированных жизненно важных умений и навыков.
4. Сила – это:
а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
5. Выберите из перечисленных ниже, основную форму организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе.
а) тренировочные занятия в спортивных секциях,
б) учебные занятия по физической культуре,
в) массовые спортивные мероприятия.
6. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину?
а) -3,
б)- 5,
в) -2.
7. Результатом физической подготовки является:
а) физическое развитие индивидуума,
б) физическое воспитание,
в) физическое совершенство.
8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
а) физические упражнения,
б) гигиенические факторы,
в) тренажеры и тренажерные устройства.
9. Быстрота – это:
а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,
б) способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью,
в) способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.
10. Основным документом, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в ВУЗе, является:
а) учебный план,
б) учебная программа по физическому воспитанию,
в) план педагогического контроля и учета
Ключ к 1 тесту
1.- **б.**; 2- **в;** 3- **а**; 4-**б**; 5- **б;** 6- **а;** 7-**б;** 8- **а;** 9- **а;** 10- **б,**

Тест 2
1. Физическая культура представляет собой…

а) учебную дисциплину в образовательном учреждении;
б) процесс совершенствования физических возможностей человека;
в) часть человеческой культуры; г) процесс выполнения упражнений.

2. Здоровье человека зависит от образа жизни на …%

а) 50-55%; б) 10-15%; в) 70- 75%; г) 90%

3. К материальным ценностям физической культуры общества относят…

а) знания о физическом воспитании;
б) спортивные соревнования;
в) спортивные сооружения;
г) оздоровительные и спортивные секции.

4. Основной целью физического воспитания студентов в вузе является…

а) повышение физической и умственной работоспособности у студентов;
б) формирование личной физической культуры студентов;
в) вовлечение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику;
г) повышение физической подготовленности студентов.

5. К неспецифическим средствам физической культуры относят…

а) физические упражнения;
б) гигиенические факторы;
в) игры. г) спортивные мероприятия

6. К основным формам физического воспитания студентов в вузе относят…

а) физические упражнения;
б) спортивные соревнования;
в) учебные занятия;
г) занятия в спортивных секциях.

7. Под физической подготовленностью человека понимают…

а) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой;
б)процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
в) уровень развития физических качеств человека;
г) процесс развития и изменения морфофункциональных свойств организма, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

8. В это время суток у человека наблюдается резкое снижение физической работоспособности.

а) 22-8 ч.;
б) 16-22 ч.;
в) 12-16 ч.;
г) 8-12 ч.

9. Основной фактор борьбы с гипокинезией - это…

а) рациональное питание;
б)двигательная активность;
в) полноценный сон;
г) режим дня.

10. Под образом жизни человека понимают…

а) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой
б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья;
в) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Ключ к 2 тесту.

1**.- б;** 2- **а;** 3- **г**; 4- **г**; 5- **б**; 6- **в**; 7- **б;** 8- **а;** 9- **б;** 10 **-в**

7.5. Критерии оценки устного ответа на вопросы

- ✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций теоретического курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания теоретического курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания теоретического курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.
- ✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета бальное-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

Зачет

При определении уровня достижений, обучающих на зачете учитывается:

- знание программного материла и структуры дисциплины (модуля);
- знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
- владение методологией дисциплины (модуля), умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины.

Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и решения типовых контрольных заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра

Презентация проекта.

2. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростно-силовые способности).
2. Формирование состава проектной группы.
3. Распределение обязанностей в группе.
4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).
5. Презентация проекта.
6. Оценка работы проектной группы. Комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей (прыгучести) – интервальный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (волейбол):

Упражнение 1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом весом до 3 кг. Упражнение

2. Из положения стоя на первой перекладине гимнастической стенки, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) нога опущена вниз, руками держаться за перекладину на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Упражнение

3. Выпрыгивания вверх из положения приседа с отягощением в руках. Упражнение

4. Многократные броски набивного мяча весом 1 кг над собой в прыжке и ловля после приземления. Упражнение

5. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков).

Упражнение

6. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

3. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростных способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростные способности). 2. Формирование состава проектной группы.

3. Распределение обязанностей в группе.

4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).

5. Презентация проекта.

6. Оценка работы проектной группы. Комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей (прыгучести) – интервально-серийный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (футбол):

Тест для проведения промежуточного тестирования (модуль 2)
«Здоровый образ жизни студентов и здоровье сберегающие технологии»
Вариант - 1.

Целью здоровье сберегающей деятельности является:

а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;

б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;

в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):

а) внутри вузовские;

б) медицинские;

в) общественные;

г) учебно-организационные;

д) личностные.

3. Здоровье сберегающая среда – это:

а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;

б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;

в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

4. По определению ВОЗ качество жизни — это:

а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;

б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;

в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

5. К внешнему элементу здоровье сберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

а) мнение окружающих;

б) источники знаний по здоровье сбережению;

в) возможность укрепления здоровья;

г) доступность современной тренажерной техники;

д) показатели физической подготовленности.

6. К внутреннему элементу здоровье сберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

а) знания о здоровье;

б) периодический контроль состояния здоровья;

в) наличие инфраструктуры;

г) уровень материального достатка;

д) навыки здоровьесбережения.

7. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):
а) наглядный;
б) произвольный;
в) комбинированный;
г) сочетанный;
д) словесный.
8. Лично-ориентированный подход в обучении – это:
а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.
9**. Основным компонентом здоровье сберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):**
а) аксиологический;
б) профилактический;
в) восстановительный;
г) эмоционально-волевой;
д) природный.
10. Аксиологический компонент здоровье сберегающих технологий проявляется:
а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
в) в приобретении необходимых для процесса здоровье сбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.
11. Рефлексивная функция здоровье сберегающей технологии заключается:
а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
б) в объединение различных научных систем образования;
в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.
12. Здоровье сберегающие образовательные технологии – это:
а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ.
13. Эффектом внедрения здоровье сберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):
а) улучшение качества инфраструктуры;
б) снижение уровня заболеваемости;
в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
г) повышение качества жизни;
д) увеличение источников знаний по здоровье сбережению

Вариант – 2:

1. По определению ВОЗ здоровье – это: а) состояние функционального, духовного и социального благополучия; б) состояние полного физического, психического и социального благополучия; в) отсутствия болезней.

2. Культура здоровья – это: а) сознательное избегание неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье; б) знание благоприятствующих здоровью факторов; в) сознательное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья.

3. Рождаемость, прирост населения, смертность, физическое развитие, заболеваемость, средняя продолжительность жизни – это: а) благосостояние населения; б) здоровье населения; в) динамика численности населения.

4. Резервные возможности организма человека определяются по состоянию: а) сердечно-сосудистой системы; б) выделительной системы; в) опорно-двигательного аппарата.

5. Элементом здорового образа жизни является: а) усиленный двигательный режим; б) профилактика вредных привычек; в) умеренное питание.

6. Двигательный режим включает в себя: а) утреннюю гигиеническую гимнастику; б) пассивный отдых; в) нетрадиционные оздоровительные мероприятия.

7. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает: а) постепенное снижение массы тела; б) снижение физиологических резервов организма; в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.

8. Принципы занятий физической культурой касаются (укажите два правильных ответа): а) комплексности воздействий; б) разнообразия питания; в) величины нагрузок; г) применения медикаментозных средств; д) поведения во время занятий.

9. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной физической культурой являются (укажите два правильных ответа): а) повышенная масса тела; б) тромбофлебит; в) пониженная масса тела; г) частые кровотечения.

10. Закаливание – это повышение: а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок; б) устойчивости организма к психологическим воздействиям; в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям; г) сопротивляемости организма к утомлению.

11. Закал-бег – это: а) пробежка на открытом пространстве в любое время года, одежда человека должна соответствовать погодным условиям и температуре окружающей среды; б) пробежка на открытом пространстве в любое время года, независимо от температуры окружающего воздуха и погодных условий, спортивную одежду человека составляют шапочка и костюм; в) пробежка на открытом пространстве в любое время года, независимо от температуры окружающего воздуха и погодных условий, одежду человека составляют спортивные трусы и майка

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного

средства	мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Написание реферата	Преподаватель за месяц до срока сдачи реферата доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы, которые они выбирают по желанию. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. В назначенный срок студенты сдают выполненные работы (рефераты) на проверку.
Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов	Выступления с презентацией, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите. Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы
Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения
Практические задания с проблемными ситуациями	Выполнение задания осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты выполнения практического задания оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
Проектирование групповых практикоориентированных заданий	Преподаватель не менее, чем за неделю до срока разработки проекта группового практико-ориентированного задания, доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы проектов. На практическом занятии студенты распределяются по группам (4-6 человек) для выполнения задания. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Разработанные и оформленные в соответствии с требованиями проекты в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю. Защита проекта и оценивание работы проектной группы проводится в назначенный срок

Ито**г**овое тестирование	Итоговое тестирование проводится по результатам освоения дисциплины в целом во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.

4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации Зачет

При определении уровня достижений обучающих на зачете учитывается:

- знание программного материла и структуры дисциплины (модуля);
- знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
- владение методологией дисциплины (модуля), умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок, деленную на число этих оценок.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля Оценка	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и решения типовых контрольных заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.

Формы и оценочные материалы текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у студентов следующих компетенций:

Компетенция Индикатор достижения компетенции Планируемые результаты обучения по дисциплине Знать Уметь Иметь практический опыт УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности ИУК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности - знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, способов определения личного уровня физического развития. - знает особенности использования средств физической культуры для

оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; - применять приемы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. - владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, способен формировать личную физическую подготовку исходя из личных возможностей; - способен выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИУК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающи е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Действие	**Способ выполнения**
1. низкий старт (бег 100м)	А) Вынос маховой ноги вперед, выпрямление туловища, активная работа рук
2. стартовый разбег	Б) Стартовые ускорения с максимальной работой рук
3. бег по дистанции	В) Бег в положении наклона туловища вперед
4. финиш	Г) Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса

Ответ: Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

1	2	3	4
Б	А	В	Г

5.Установите соответствие.

Задача	**Способ выполнения**
1. снижение утомления	А) Увеличить содержание гемоглобина в крови, активно проводить мероприятия по закаливанию организма, регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта
2. увеличение работоспособности	Б) Достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма, регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта

Ответ: Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

1	2
Б	А

Укажите последовательность выполнения упражнений, которые входят в комплекс утренней гимнастики:

Ⅲ. Задания на установление правильной последовательности

1. Укажите последовательность выполнения упражнений, которые входят в комплекс утренней гимнастики:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. подтягивание;
4. бег с переходов на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочередное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

Ответ: 3 1 2 5 7 6 8 4

Ⅳ. Задания на дополнение

1.Какое слова пропущено в следующем предложении:

Здание на дополнение

1. Какие слова пропущено в следующем предложении:

Спортивные соревнования —различные по характеру деятельности.

*1 «*_____*»* состязания(соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

Ответ: *Командные соревнования*

2. Какие слова пропущено в следующем предложении:

*«*_____*»* состязания (соревнования),в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников. *«*_____*»* соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

Ответ*: Лично-командные соревнования Личные соревнования:*

3. Какие слова пропущено в следующем предложении:

*«*_____*»* спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами(командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Ответ*: Матч*

4 Какие слова пропущено в следующем предложении:

*«*_____*»* игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Ответ*: Матч «Встреча»*

5. Какие слова пропущено в следующем предложении

*«*_____ игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером против двух других игроков (двое на двое).

Ответ: *Парная встреча.*

6. Какие слова пропущено в следующем предложении

«_____» часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Ответ: *Парная (сет).*

7. Какие слова пропущено в следующем предложении

«_____игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на на достижения личной и командной цели, связанной и командной цели, связано с пор оженим конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и.т.п.)

Ответ*: Спортивные*.

1. Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?

Ответ: Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты, улучшая настроение и снижая ощущение боли.

2.Современная физическая культура стала важной дисциплиной в образовательной сфере. Перечислите причины

Ответ: предупреждение.

1. Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____- это вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, пытаясь направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), или так, чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку»

Ответ: Волейбол.

2. Какое слово пропущено в следующем предложении**:**

«_____ – метод рационального распределения сил в команде и управления соревновательной деятельностью путем введения в игру "свежего" или "неудобного" игрока для конкретного соперника вместо его партнера»

Ответ: Замена игрока.

3. Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____ – единство всех форм и способов жизнедеятельности индивида, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья»

Ответ: Здоровье.

4. Какое слово пропущено в следующем предложении:

«_____ игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.)»

Ответ: Спортивные.

V. Задания с развернутым ответом 4 вопроса

1.Итальянский поэт Торквато Тассо утверждал: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание.

Ответ: Под воздействием разного рода движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

2.Лев Толстой утверждал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание.

Ответ: Пример великого классика Л. Толстого говорит об этом. Он был не только «зеркалом русской революции», но и верным последователем ЗОЖ. Катался на коньках, скакал на лошади, плавал, играл в теннис.

3.Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?

Ответ: Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты, улучшая настроение и снижая ощущение боли.

4.Современная физическая культура стала важной дисциплиной в школьном образовании. Перечислите причины, которые обеспечивают важность уроков физкультуры в школах по вашему мнению.

Ответ: Учащиеся, занимающиеся спортом, способны лучше концентрироваться и сохранять концентрацию, что положительно влияет на их ученическую жизнь.

5.Мотивация является важной составляющей того, чтобы начать заниматься спортом. Как вы считаете, почему мотивация заниматься спортом отсутствует среди большинства студентов?

Ответ: Современные технологии и развлечения предлагают молодым людям более привлекательные альтернативы проведения свободного времени, чем занятия спортом