

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации по дисциплине

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника Программист

Форма обучения очная

Санкт-Петербург
2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Разделы фонда оценочных средств

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП СПО.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП СПО.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС по специальности.

Фонд оценочных средств разработали: Хрулев Алексей Александрович

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО

Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов обучения: ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

Этап дисциплины в формировании компетенции(-й) соответствует 3 - 8 семестрам.

Этап формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется на основе общей характеристики и соответствует порядку изучения дисциплин/профессиональных модулей/практик в учебном плане.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Фонд оценочных средств

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

| Код компетенции | Планируемые результаты обучения |
|--------------------------------------|---|
| ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – <i>выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека;</i> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). |

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|-------|--|--------------------------------------|--|--|---|
| 1. | Основы физической культуры | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять | Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|-------|--|--------------------------------------|--|--|---|
| | | | упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. | | |
| 2. | Легкая атлетика | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства. | Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |
| 3. | Волейбол | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать | Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|-------|--|--------------------------------------|---|--|---|
| | | | правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства. | | |
| 4. | Баскетбол | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства. | Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |
| 5. | Общая физическая подготовка | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во | Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|---------------|---|--|------------------------------|--|---|
| | | | время выполнения упражнений. | | |
| Итого: | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Форма контроля | Оценочные средства промежуточной аттестации | Шкала оценивания |
| | | | Другая форма контроля | Тестирование Перечень вопросов | Зачтено Не зачтено |
| | | | Дифференцированный зачет | Тестирование Перечень вопросов | Зачтено (отлично) Зачтено (хорошо) Зачтено (удовлетворительно) Не зачтено (неудовлетворительно) |

**3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ)
ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО**

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

1 курс

| Контрольные упражнения | Пол | Нормативы, баллы | | |
|--|-----|------------------|------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| Бег 60 м, (сек) | Д | 9,6 | 10,1 | 10,7 |
| | Ю | 8,5 | 9 | 9,6 |
| Бег 100 м, (сек) | Д | 16,2 | 16,5 | 16,8 |
| | Ю | 14,2 | 15,1 | 15,7 |
| Бег 500 м, (мин) | Д | 2 | 2,1 | 2,2 |
| Бег 1000 м, (мин) | Ю | 3,25 | 4 | 4,2 |
| Бег 2000 м, (мин) | Д | 10,2 | 11,2 | 12 |
| Бег 3000 м, (мин) | Ю | 13 | 14,2 | 15,35 |
| Прыжок в длину с места, (см) | Д | 180 | 165 | 145 |
| | Ю | 235 | 215 | 205 |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 10 | 7 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | Д | 11 | 10 | 9 |
| Волейбол | | | | |
| Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 15 | 12 | 10 |
| | Ю | 20 | 15 | 12 |
| Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 12 | 10 | 8 |
| | Ю | 15 | 12 | 10 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | Д | 20 | 15 | 12 |
| | Ю | 25 | 20 | 15 |
| Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку | Д | 3 | 2 | 1 |
| Баскетбол | | | | |
| Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал. | Д | Из 5 восьмерок | | |
| | Ю | | | |
| Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 7м (кол-во восьмерок за 30 сек.) | Д | 5 | 4 | 3 |
| | Ю | 6 | 5 | 4 |
| Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток) | Д | 5 | 3 | 2 |

| | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|
| | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток) | Д | 2 | 1 | |
| | Ю | 4 | 2 | 1 |
| Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.) | Д | 13,8 | 14,8 | 15,5 |
| | Ю | 11,4 | 11,8 | 12,8 |
| Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 5 | 4 | 3 |
| | Ю | 6 | 5 | 4 |
| | Ю | 26,30 | 25,30 | 23,30 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

2 курс

| Контрольные упражнения | Пол | Нормативы, баллы | | |
|--|-----|---------------------|------|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| Бег 60 м, (сек) | Д | 9,3 | 9,9 | 10,2 |
| | Ю | 8,2 | 8,8 | 9,1 |
| Бег 100 м, (сек) | Д | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| | Ю | 13,8 | 14,8 | 15,2 |
| Бег 500 м, (мин) | Д | 1,55 | 2,05 | 2,1 |
| Бег 1000 м, (мин) | Ю | 3,2 | 3,5 | 4,1 |
| Бег 2000 м, (мин) | Д | 10,3 | 11 | 11,4 |
| Бег 3000 м, (мин) | Ю | 12,15 | 13,5 | 14,3 |
| Прыжок в длину с места, (см) | Д | 185 | 170 | 150 |
| | Ю | 240 | 225 | 215 |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 12 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | Д | 12 | 11 | 10 |
| Волейбол | | | | |
| Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 20 | 15 | 12 |
| | Ю | 30 | 20 | 15 |
| Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 15 | 12 | 10 |
| | Ю | 20 | 15 | 12 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | Д | 25 | 20 | 15 |
| | Ю | 30 | 25 | 20 |
| Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку | Д | 2 | 1 | Через сетку |
| Баскетбол | | | | |
| Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток) | Д | 5 | 3 | 2 |
| | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | Ю | 5 | 3 | 2 |
| Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.) | Д | 13,6 | 14,5 | 15,2 |
| | Ю | 11,2 | 11,5 | 12,5 |
| Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | Ю | 5 | 4 | 3 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

3 курс

| Контрольные упражнения | Пол | Нормативы, баллы | | |
|--|-----|------------------|------|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| Бег 60 м, (сек) | Д | 9,3 | 9,9 | 10,2 |
| | Ю | 8,2 | 8,8 | 9,1 |
| Бег 100 м, (сек) | Д | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| | Ю | 13,8 | 14,8 | 15,2 |
| Бег 500 м, (мин) | Д | 1,55 | 2,05 | 2,1 |
| Бег 1000 м, (мин) | Ю | 3,2 | 3,5 | 4,1 |
| Бег 2000 м, (мин) | Д | 10,3 | 11 | 11,4 |
| Бег 3000 м, (мин) | Ю | 12,15 | 13,5 | 14,3 |
| Прыжок в длину с места, (см) | Д | 185 | 170 | 150 |
| | Ю | 240 | 225 | 215 |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 12 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | Д | 12 | 11 | 10 |
| Бег 6 мин. | Д | 22 | 20 | 18 |
| | Ю | 27 | 25 | 21 |
| Волейбол | | | | |
| Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 20 | 15 | 12 |
| | Ю | 30 | 20 | 15 |
| Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 15 | 12 | 10 |
| | Ю | 20 | 15 | 12 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | Д | 25 | 20 | 15 |
| | Ю | 30 | 25 | 20 |
| Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку | Д | 2 | 1 | Через сетку |
| Баскетбол | | | | |
| Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток) | Д | 5 | 3 | 2 |
| | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | Ю | 5 | 3 | 2 |
| Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.) | Д | 13,;6 | 14,5 | 15,2 |
| | Ю | 11,2 | 11,5 | 12,5 |
| Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Учебная комбинация | | | | |
| Ведение мяча с изменением направления по «восьмёрке» с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Попасть обязательно, (сек.) | Д | 16 | 16,5 | 17 |
| | Ю | 13 | 13,5 | 14 |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Примерная тематика рефератов

1. Значение спорта и физической культуры в жизни человека
2. История зарождения и развития физкультуры
3. Влияние физической культуры на решение различных социальных проблем
4. Как выполнение физических упражнений отражается на состоянии здоровья человека
5. Принципы ведения здорового образа жизни
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие
7. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, туризм)
8. Закаливание как средство повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды
9. Влияние физических упражнений на совершенствование отдельных систем организма. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность
10. Влияние вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) на качество жизни человека. Фактор, разрушающие человеческий организм и последствия их воздействия
11. Особенности лечебной физкультуры
12. Коррекция осанки методами физкультуры
13. Краткая характеристика видов спортивных игр и их влияние на развитие физических качеств человека, различных сторон и функций человеческого организма
14. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, гибкость, координацию движений
15. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа
16. Техника безопасности при выполнении физических упражнений
17. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте
18. Польза и значение спортивного массажа
19. Особенности занятий физкультурой людей с проблемами сердечно-сосудистой системы

20. Особенности занятий физкультурой людей с проблемами опорно-двигательного аппарата
21. Психологическая составляющая занятий спортом и физкультурой
22. Тренировка силы и выносливости
23. Значение формирования мышечного корсета
24. Основы правильного спортивного питания
25. Регулировка массы тела с помощью физкультуры

Шкала оценивания и критерии оценки:

| Критерии | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала. | 0,75 | 1 |
| 2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы. | 0,75 | 1 |
| 3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса. | 1 | 2 |
| 4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов. | 1,5 | 2 |
| 5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.). | 0,5 | 1 |
| Итого: | 4,5 | 7 |

Соответствие баллов шкале оценивания:

| Количество баллов | Оценка обучающегося |
|--------------------------|----------------------------|
| 6,3 ÷ 7 | отлично |
| 5,2 ÷ 6,2 | хорошо |
| 4,5 ÷ 5,1 | удовлетворительно |
| менее 4,5 | неудовлетворительно |

УСТНЫЙ ЗАЧЕТ

Зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
21. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
22. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
23. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
24. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
25. Руководство самостоятельными занятиями.
26. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
27. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
28. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
29. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
30. Роль профессиональной физической подготовки.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
33. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
34. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.

36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств.
56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, не- деле, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и

спортом

74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
76. Критерии самоконтроля.
77. Дневник самоконтроля.
78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
81. Основы построения оздоровительной тренировки.
82. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у студентов.
84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
85. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
86. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
87. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Шкала оценивания и критерии оценки:

| Критерии оценки | Баллы обучающегося | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Уровень усвоения материала, предусмотренного программой | | 2 | 3 |
| Умение выполнять задания, предусмотренные программой | | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с основной литературой, предусмотренной программой | | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с дополнительной литературой | | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия причинно-следственных связей | | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия междисциплинарных связей | | 1 | 2 |
| Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция) | | 2 | 2 |
| Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса | | 2 | 3 |
| Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность | | 1 | 2 |
| Итого баллов: | | 12 | 20 |

Соответствие баллов шкале оценивания

| Количество баллов | Оценка обучающегося |
|-------------------|---------------------|
| 18 ÷ 20 | отлично |
| 15 ÷ 17 | хорошо |
| 12 ÷ 14 | удовлетворительно |

| | |
|----------|---------------------|
| менее 12 | неудовлетворительно |
|----------|---------------------|

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» – обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

«Не зачтено» – обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Дифференцированный зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.

35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств. 56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом
74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
76. Критерии самоконтроля.
77. Дневник самоконтроля.
78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
81. Основы построения оздоровительной тренировки.
82. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у студентов.
84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
85. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
86. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
87. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Шкала оценивания и критерии оценки:

| Критерии оценки | Баллы обучающегося | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Уровень усвоения материала, предусмотренного программой | | 2 | 3 |
| Умение выполнять задания, предусмотренные программой | | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с основной литературой, предусмотренной программой | | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с дополнительной литературой | | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия причинно-следственных связей | | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия междисциплинарных связей | | 1 | 2 |
| Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция) | | 2 | 2 |
| Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса | | 2 | 3 |
| Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность | | 1 | 2 |
| Итого баллов: | | 12 | 20 |

Соответствие баллов шкале оценивания

| Количество баллов | Оценка обучающегося |
|-------------------|---------------------|
| 18 ÷ 20 | отлично |
| 15 ÷ 17 | хорошо |

| | |
|----------|---------------------|
| 12 ÷ 14 | удовлетворительно |
| менее 12 | неудовлетворительно |

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме дифференцированного зачета** определяются оценками «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

«Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, отлично выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, хорошо выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, удовлетворительно выполнил контрольные нормативы.

«Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Тестирование по разделам дисциплины проводится на практических занятиях.

Темы рефератов распределяются между обучающимися на первом занятии, готовые рефераты представляются в установленные сроки.

Устный опрос проводится на практических занятиях и затрагивает как тематику предшествующих занятий, так и лекционный материал.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Практические задания являются важной частью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Допуск обучающегося к практическим занятиям происходит после прохождения медицинского осмотра и установления медицинской группы (основная, подготовительная, специальная).

В период и по окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета и дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.