

Волгоградский государственный университет

УТВЕРЖДЕНО
23 2015 г.
Проректор по учебной работе
Корольков С.А.



РЕКОМЕНДОВАНО КАФЕДРОЙ

Протокол № 4
20 04 2015 г.
Заведующий кафедрой
Коваленко Т.Г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине
«Физическая культура»

Направление подготовки
для всех реализуемых образовательных программ бакалавриата и
специалитета

Составитель ФОС по дисциплине
ППС кафедры физвоспитания и оздоровительных
технологий

Заведующая кафедрой Т.Г. Коваленко

Волгоград 2015 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов (уровней) их формирования.

<p>Шифр компетенции: ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования и для направления подготовки 45.03.02 «Лингвистика»: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.</p>	
<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	
Уровень 1:	<ul style="list-style-type: none"> - сущность феномена физической культуры в современном обществе, её возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации; - методику самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и с целью рекреации.
Уровень 2:	<ul style="list-style-type: none"> -социально-биологические основы адаптации организма человека к физической деятельности; -основы здорового образа жизни, его составляющие.
Уровень 3:	<ul style="list-style-type: none"> - общую физическую, спортивную и профессионально-прикладную подготовку в образовательном процессе.
<p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	
Уровень 1:	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Уровень 2:	<ul style="list-style-type: none"> - применять методы самоконтроля показателей физического развития; -применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
Уровень 3:	<ul style="list-style-type: none"> -составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
Уровень 1:	<ul style="list-style-type: none"> - понятийным аппаратом в сфере оздоровительной физической культуры; -личным опытом умений и навыков для повышения своих функциональных резервов, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации; - умением самокоррекции и самоконтроля состояния своего организма.
Уровень 2:	<ul style="list-style-type: none"> -средствами и методами мышечной релаксации и психоэмоционального состояния; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
Уровень 3:	<ul style="list-style-type: none"> -методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

Уровень освоения компетенции 1	Планируемые результаты обучения (в соотв. с уровнем освоения компетенции) 2	Критерии оценивания результатов обучения				
		1 ³	2 ⁴	3 ⁵	4 ⁶	5 ⁷
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ; способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственности и физического самосовершенствования	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8-I не знание сущности феномена физической культуры в современном обществе, её возможности в воспитании гармонической и развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья и подготовки к профессиональной деятельности	ОК-8-II фрагментарное знание методики самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и с целью рекреации	ОК-8-III роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации	ОК-8-IV социально-биологические основы адаптации организма человека к физической деятельности и основы здорового образа жизни, его составляющие.	ОК-8-V общую физическую, спортивную и профессионально-прикладную подготовку в образовательном процессе
	Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования	ОК-8-I не умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	ОК-8-II частичное умение самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной	ОК-8-III фрагментарное умение применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	ОК-8-IV применять методы самоконтроля показательный физический развития	ОК-8-V составляет и выполнять комплекс производственной гимнастики с учётом заданных условий и

<p>нствования и для направления подготовки 45.03.02 «Лингвистика»: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.</p>	<p>нствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>физической культуры для повышения адаптивных резервов организма и укрепления здоровья</p>			<p>характера труда.</p>
	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>ОК-8-I не владение умением самокоррекции и самоконтроля состояния своего организма.</p>	<p>ОК-8-II не полное владение личным опытом умений и навыков для повышения своих функциональных резервов, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации</p>	<p>ОК-8-III средствами и методами мышечной релаксации и психоэмоционального состояния</p>	<p>ОК-8-IV системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</p>	<p>ОК-8-V методикой самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке.</p>

3. 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.

3.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний.

**Теоретический раздел
(обязательная тематика)**

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человек.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Методико – практический раздел (к темам теоретического раздела)

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

К теме 4. Методы регулирования психо-эмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Для студентов специального медицинского отделения с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

I курс I семестр

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Социальные функции физической культуры и спорта. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
6. Внешняя среда, природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Краткая характеристика физиологических систем организма: Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
10. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка, Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
11. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения.
13. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

I курс II семестр

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
4. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
6. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
7. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий, профилактика травматизма, самоконтроль.
10. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
12. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
13. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

II курс I семестр

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
3. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.
4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5. Система студенческих спортивных соревнований
6. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
7. История Олимпийского движения. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
8. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
9. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
10. Дать характеристику волейбола.
11. Дать характеристику баскетбола.
12. Дать характеристику легкой атлетики.
13. Дать характеристику футбола.
14. Дать характеристику аэробики.
15. Дать характеристику настольного тенниса.

II курс II семестр

1. История физической культуры и спорта.
2. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), влияние данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4. Планирование подготовки.
5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
7. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта
8. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
9. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
10. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
11. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
12. Дневник самоконтроля.
13. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
14. Методика оценки нагрузки по показателям ЧСС, ЖЕЛ, ЧД.
15. Оценка физической работоспособности по К.Куперу.

III курс I семестр

1. ППФП - общие положения. Краткая историческая справка.

2. Личная и социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
6. Методика подбора средств ППФП.
7. Организация, формы и средства ППФП в вузе, ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
8. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
9. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
10. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда.
11. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
12. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
13. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
14. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.
15. Прикладные виды спорта.

III курс II семестр

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
4. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
10. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
11. Краткая характеристика лечебной физической культуры (ЛФК).
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с учетом диагноза заболевания.
13. Массаж, виды и приёмы массажа.
14. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).
15. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3.2. Задания для оценивания результатов обучения в виде умений и владений.

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и

самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности и профессиональной деятельности. С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре для студентов основного и спортивного отделений рекомендуется планировать выполнение не более 5, включая 3 обязательных теста физической подготовленности в каждом полугодии (табл. 2).

Студенты специального отделения выполняют в каждом семестре не более 5, включая 3 обязательных теста по физической и функциональной подготовленности, приведенных в табл. 3. Предлагаемые оценки являются ориентировочными, ненормативными и требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая оценка физической подготовленности студентов специального отделения по доступным ему тестам может быть также ориентировочно оценена по табл. 3.

Жизненно-необходимые умения и навыки
Профессионально-прикладная физическая подготовленность

Тесты для овладения жизненно-необходимыми умениями и навыками (кросс, прыжки) являются обязательными. В каждом семестре студенты выполняют 3 теста (см. табл. 1) по данному разделу подготовки.

Таблица 1

**Тесты на владение жизненно необходимыми умениями и навыками,
профессионально-прикладная физическая подготовленность**

Тесты и требования
По жизненно необходимым умениям и навыкам
Обязательные
Ходьба и бег - проверяется владение техникой ходьбы и бега и проводятся пешеходный 2-х км тест (тест УКК) и 12-минутный бег-ходьба тест Купера
Утренняя зарядка, закаливание, индивидуальная оздоровительная программа - оценивается разработка и освоение комплекса упражнений и средств закаливания и оздоровления
Умение оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по тестам (см. табл. 3а)
По выбору
Умение и навыки в спортивных играх, по массажу, регуляции психоэмоционального состояния, использования восстановительных процедур и т.д., для овладения которыми возможно организовать практические и контрольные занятия
По профессионально-прикладной физической подготовленности
Обязательные
Выбор вида спорта или системы физических упражнений, развивающих необходимые профессиональные качества, а также комплекса производственной гимнастики, специальных упражнений восстановительного и реабилитационного характера
По выбору
Оценка функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга)
Оценка гибкости
Оценка устойчивости к гипоксии
Тесты на внимание, быстроту и ловкость движений, равновесие, психо-эмоциональную устойчивость, инициативность, целеустремленность, решительность и смелость, стойкость, коммуникабельность, трудолюбие, терпение и т.д.

**Тесты физической подготовленности студентов
основного и спортивного учебных отделений**

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется по табл.1 из расчета среднего количества очков по 6 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Таблица 1.

Тесты на скорость, силу и Выносливость (легкая атлетика)	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Бег 60 м, с	8.4 и менее	8.5-8.7	8.8-9.0	9.1-9.3	9.4-9.6
2. Бег 100 м, с	13.8 и менее	13.9-14.1	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0
3. Прыжки в длину с места, см	240	230	220	215	210
4. Бег 1000 м, мин.с	3.10 и менее	3.11-3.15	3.16- 3.20	3.21-3.24	3.25-3.30
5. Бег 3000 м, мин.с	13.10 и менее	13.11- 13.20	13.21- 13.40	13.41- 14.10	14.11-14.30
Женщины					
1. Бег 60 м, с	9.6 и менее	9.7-10.0	10.1-10.3	10.4-10.6	10.7-11.0
2. Бег 100 м, с	15.7 и менее	15.8-16.0	16.1-17.0	17.1-17.9	18.0-18.7
3. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	165	160
4. Бег 500 м, с	1.44 и менее	1.45-1.48	1.49-1.52	1.53-1.55	1.56-2.00
5. Бег 2000 м, мин.с	10.30 и менее	10.30- 10.50	10.51- 11.15	11.16- 11.50	11.51-12.15
Тесты					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
ОФП					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз	40	35	30	25	20
2. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	9	6	3	1
3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (руки за голову), кол-во раз	50	40	30	25	20
4. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	ладони	кулаки	пальцы	-	-
Спортивные игры					
1. Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	более 11.00	10.30 - 11.00	10.00- 10.30	9.30- 10.00	9.00-9.30
2. Штрафные броски из 5 попыток	5	4	3	2	1
3. Передача волейбольного мяча сверху в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
4. Передача волейбольного мяча снизу в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
Женщины (ОФП)					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (руки на скамейке), кол-во раз	25	20	15	10	5

2. Подтягивание в висе лежа (пере- кладина на высоте 90 см), кол-во раз	15	13	10	8	5
3. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
4. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	ладони	кулаки	пальцы	-	-
Спортивные игры					
1. Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	более 9.00	8.30-9.00	8.00-8.30	7.30-8.00	7.00-7.30
2. Штрафные броски из 5 попыток	5	4	3	2	1
3. Передача волейбольного мяча сверху в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
4. Передача волейбольного мяча снизу в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5

Таблица 2

**Тесты физической подготовленности для студентов
специального отделения**

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	М Ж	ладони	кулаки	пальцы	-	-
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	М Ж	50 60	40 50	30 40	25 30	20 25
3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз	М	7	5	3	2	1
4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М Ж	25 15	20 10	15 7	10 4	7 3
5. Прыжок в длину с места, см	М Ж	240 180	230 170	220 160	210 150	200 140
6. Бег 3 км, мин.с	М	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
2 км, мин.с	Ж	11.00	11.20	11.30	11.50	12.00

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

4. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

4.1. Методика формирования результирующей оценки по дисциплине.

Посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура» - 100% (32 учебно-тренировочных занятия в семестре) и сдача 6 обязательных контрольных нормативов. Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

4.2. Типовые модульные работы и критерии их оценивания.

Темы письменных работ (рефератов)

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

III семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

IV семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

V-VI семестры

Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).