

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:45:10
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина **Физическая культура и спорт**

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.08

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.03.01
код

Физическая культура
наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)
канд.биол.наук, доцент
Салеев Э. Р.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	9
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	12

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	Не знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	Частично знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	В полной мере знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	В совершенстве знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	Устный опрос
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия,	Не достаточно умеет; планировать и организовывать учебно-тренировочные	В полной мере умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные	В совершенстве умеет; планировать и организовывать учебно-тренировочные	реферат

	занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	Не владеет методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	Не достаточно владеет методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	В полной мере владеет методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	В совершенстве владеет методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	Тестовый контроль
ОПК-1. Способен планировать	ОПК-1.1. Разрабатывает и реализует	Обучающийся должен: Знать:	Отсутствуют знания морфологически	Общие но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие пробелы знания	Сформированная система знаний морфологически	устный опрос

<p>содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>программы учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической культуры, определяющие</p>	<p>особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической культуры, определяющие</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической культуры, определяющие</p>	<p>особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p>	<p>проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p>	<p>методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p>	<p>методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p>	<p>проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

	ОПК-1.2. Планирует проведение учебных и тренировочных занятий.	Обучающийся должен: Уметь: планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта	Отсутствуют умения планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта	Фрагментарные умения планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта	Сформированные, но содержащие пробелы умения планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта	Сформированная система умений планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта	реферат
	ОПК-1.3. Подбирает методику проведения занятий с учетом возраста, подготовленнос	Обучающийся должен: Владеть способами разработки содержания занятий по избранному виду	Не владеет способами разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений	Фрагментарно владеет разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений	Сформированные, но содержащие пробелы владения разработки содержания занятий по избранному виду	Сформированная система навыков разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений	тестовый контроль

	ти, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся;	спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
--	--	---	---	---	---	---	--

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к устному опросу для оценки уровня сформированности компетенции ОПК 1, УК 7

1 Вариант

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Влияние физических упражнений на организм человека
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.
5. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие развития двигательных качеств.

2 Вариант

1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие достижения высоких спортивных результатов.
2. Закаливание организма.
3. Средства ФК и С.
4. Методы ФК и С.
5. Гигиена физкультурника.

тематики рефератов для оценки уровня сформированности компетенции

ОПК 1, УК 7

1. Методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Планирование деятельности физкультурно-спортивных организаций.
4. Методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
5. Учет и отчетность деятельности физкультурно-спортивных организаций.
6. Методика осуществления самоконтроля.
7. Методика оценки процесса индивидуальной спортивной деятельности.
8. Методика оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности.
9. Методика сохранения и поддержания спортивной формы
10. Основные положения теории оздоровительной тренировки.
11. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля физического состояния занимающихся.
12. Этапы обучения.

13. Методы обучения.
14. Общая характеристика методов (технология) управления группой.
15. Санитарно-гигиенические требования и меры предупреждения травматизма на занятиях. Перечень травмоопасных упражнений.
13. Общая и специальная подготовка в спорте.

тестовые задания для оценки уровня сформированности компетенции

ОПК 1, УК 7

1. Физическая культура – это
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. В физической культуре выделяют следующие формы
 - а) физическая реабилитация
 - б) высшие достижения в области спорта
 - в) реадаптация
 - г) акселерация
3. К формам физической культуры относят
 - а) физическую подготовленность
 - б) профессионально-прикладную физическую подготовку
 - в) мобилизацию
 - г) рекреацию
4. Спорт – это
 - а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
 - б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
 - в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
 - г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии

5. Физическое воспитание включает в себя
- а) подготовку спортсменов к высшим достижениям
 - б) процесс формирования двигательных умений и навыков
 - в) воспитание физических качеств
 - г) процесс передачи специальных физкультурных знаний
6. Физическое воспитание направлено на
- а) укрепление здоровья
 - б) формирование социально активного человека
 - в) дисадаптацию организма
 - г) повышение работоспособности
7. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является
- а) развитие интеллекта
 - б) соревновательная деятельность
 - в) развитие морфологических характеристик
 - г) функциональные нагрузки
8. Двигательная активность человека заключается в
- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений
 - б) увеличении мышечных волокон
 - в) применении тренажерных устройств
 - г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма
9. Физическая подготовка – это
- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
 - б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - в) комплекс морфо-функциональных свойств организма
 - г) процесс соревновательной деятельности
10. Физическое совершенство – это
- а) максимально возможная гипертрофия мышечной ткани
 - б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - в) исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях.
 - г) педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

Критерии оценки (в баллах)

Критерии оценки (в баллах) тестового задания состоит из 10 вопросов, при ответе на каждый обучающийся получает по 2,5 балла.

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Влияние физических упражнений на организм человека
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.
5. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие развития двигательных качеств.
6. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие достижения высоких спортивных результатов.
7. Закаливание организма.
8. Средства ФК и С.
9. Методы ФК и С.
10. Гигиена физкультурника.
11. Гигиена одежды и обуви при занятиях ФК и С.
12. Самоконтроль физкультурника.
13. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям ФК и С.
14. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий на семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1				
Текущий контроль				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
Рубежный контроль				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
Модуль 2				

Текущий контроль				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
Рубежный контроль				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
Итоговый контроль				
зачет				60

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = $k \times$ Максимальный балл,

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.