

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина ***Теория и методика физической культуры и спорта***

***Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.28***

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

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

***Физическая реабилитация***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2020 г.***

Разработчик (составитель)

***канд.пед.наук, доцент***

***Кашафутдинов М. С.***

ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	<b>13</b>

**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	
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическим и упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: Знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Не владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Не достаточно владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В полной мере владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В совершенстве владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Тестовый контроль
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь использовать методы, средства	Не умеет использовать методы, средства и методические приемы при	Не достаточно умеет; использовать методы, средства и методические	В полной мере умеет использовать методы, средства и методические	В совершенстве умеет; использовать методы, средства и методические	реферат

		и методические приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	
	ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Не знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Частично знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В полной мере знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В совершенстве знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Устный опрос
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-	ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных	Обучающийся должен: Знать: - возрастные анатомо-морфологические	Не владеет - навыками разработкисодержания занятий по избранному виду спорта с	Не достаточно владеет - навыками разработкисодержания занятий по избранному	В полной мере владеет - навыками разработкисодержания занятий по избранному	В совершенстве владеет - навыками разработкисодержания занятий по избранному	Тестовый контроль

спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	
обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.2. Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических	Обучающийся должен: Уметь: - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Не умеет - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Не достаточно умеет; - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	В полной мере умеет - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	В совершенстве умеет; - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	реферат

<p>возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся ; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</p>						
<p>ОПК-1.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии</p>	<p>Не знает - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Частично знает - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>В полной мере знает - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>В совершенстве знает - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Устный опрос</p>

	физической подготовке	здоровья.					
--	--------------------------	-----------	--	--	--	--	--

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

### **Перечень вопросов к устному опросу для оценки уровня сформированности компетенции ОПК 1, ПК 3**

1. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
2. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
3. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
4. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
5. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка).

### **тематики рефератов для оценки уровня сформированности компетенции**

#### **ОПК 1, ПК 3**

1. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
2. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
3. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.
4. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера".
5. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
6. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
7. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
8. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
9. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
10. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.



11. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания:» методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.

### **перечень тестовых заданий для оценки уровня сформированности компетенции**

#### **ОПК 1, ПК 3**

1. К функциям физической культуры относят

- а) эмоционально-зрелищную
- б) коммуникативную
- в) воспитательную
- г) экономическую
- д) Врачебную

2. Принципы физического воспитания – это

- а) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации
- в) способы использования физических упражнений
- г) морфологические характеристики спортсменов

3. Общесметодические принципы физического воспитания

- а) наглядности
- б) цикличности
- в) Доступности
- г) Сознательности

4. Специфические принципы физического воспитания

- а) индивидуализации
- б) чередования нагрузок и отдыха
- в) активности
- г) Непрерывности

5. Найдите соответствия общесметодических принципов физического воспитания и их определений

сознательности	) обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений
индивидуализации	) формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности
наглядности	) использование тренажерных устройств в педагогическом процессе
доступности	) привлечение органов чувств в процессе обучения ) оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся

6. При реализации принципа непрерывности процесса физического воспитания учитываются дидактические правила

- а) «от простого к сложному»
- б) «от освоенного к неосвоенному»
- в) «от навыка к освоению»
- г) «от знаний к умениям»

7. Формы динамики суммарной нагрузки

- а) волнообразная
- б) линейно-восходящая
- в) экстремальная
- г) Ступенчатая

8. Найдите соответствие фаз и характеристик работоспособности при физической нагрузке

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| рабочая фаза          | ) снижение работоспособности до исходного уровня после фазы суперкомпенсации     |
| фаза нормализации     | ) выполнение нагрузки, снижение работоспособности                                |
| фаза суперкомпенсации | ) повышение работоспособности до уровня, выше исходного                          |
| редукционная фаза     | ) восстановление работоспособности после завершения нагрузки до исходного уровня |
|                       | ) снижение работоспособности без выполнения нагрузки                             |

9. К средствам физического воспитания относят

- а) тренажерные устройства
- б) физические упражнения
- в) круговая тренировка
- г) идеомоторные упражнения

10. Найдите соответствие между группами упражнений и их характеристиками по классификации по анатомическому признаку

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 11. глобальные   | работают все мышцы      |
| 12. локальные    | работают до 2/3 мышц    |
| 13. региональные | работают до 1/3 мышц    |
|                  | работают более 2/3 мышц |

### Перечень вопросов к экзамену

1. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
2. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
3. Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники; фазы двигательных действий).
4. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
5. Нагрузка (определение; "внешняя" и "внутренняя" стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха.
6. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики).

7. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
8. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).
9. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).
10. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
11. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
12. Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания: все-стороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.
13. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
14. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок.
15. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
16. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка).
17. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления).
18. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления).
19. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).
20. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
21. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
22. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.
23. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера".
24. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
25. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
26. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
27. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок).

- и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
28. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
29. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.
30. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания:» методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.
31. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.
32. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.
33. Занятия урочного типа. Их отличительные особенности, классификация уроков физического воспитания. Содержание и структура урочных занятий. Соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий
34. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).
35. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
36. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
37. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
38. Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.
39. Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.
40. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.
41. Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».
42. Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.
43. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
44. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
45. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе: общий план работы по физическому воспитанию; годовой план-график работы по физическому воспитанию; план конспект урока физической культуры.
46. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе: четвертной (тематический) план работы по физическому воспитанию; план конспект урока физической культуры.
47. Контроль над проведением уроков физической культуры.
48. Педагогический анализ урока.
49. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
50. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
51. Требования к личности учителя физической культуры.
52. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
53. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
54. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
55. Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.
56. Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.

**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
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
<b>Итоговый контроль</b>				
Экзамен				40

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 БашГУ:

На экзамене выставляется оценка:

- отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо - при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно - при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно - при накоплении менее 45 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.