

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

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина

*Общая физическая культура*

***Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.01***

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

Направление

***44.03.01***

***Педагогическое образование***

код

наименование направления

Программа

***Начальное образование***

Форма обучения

***Заочная***

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

Разработчик (составитель)

***канд.пед.наук, доцент***

***Шамсутдинов Ш. А.***

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>6</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания .....</b>	<b>17</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	
			<b>неуд.</b>	<b>удовл.</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. мобилизация адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Обучающийся должен: Знать: 1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3.Основы здорового образа жизни, 4.Основы методики самостоятельных занятий	Не владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Не достаточно владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В полной мере владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В совершенстве владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Тестовые задания № 2 Сдача контрольных нормативов

		физической культурой.					
УК-7.1. нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	Обучающийся должен: Уметь: 1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2.Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	Отсутствие знаний норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Частично знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	В полной мере обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	В совершенстве овладел знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Устный опрос Контрольные вопросы	
УК-7.2. развитие и сохранение устойчивой,	Обучающийся должен: Владеть: 1.Системой	Не умеет применять качественное разнообразие	Не достаточно умеет применять качественное	В полной мере умеет применять качественное	В совершенстве умеет применять качественное	Тестовые задания № 1 Сдача	

	<p>высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2. Основами здорового образа жизни.</p>	<p>физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>контрольных нормативов</p>
--	---	---	---	--	--	--	-------------------------------

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

### **Перечень вопросов к устному опросу по индикатору УК 7.1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.

31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

### **Контрольные вопросы по индикатору УК 7.1**

#### **1. Что такое "кросс"?**

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

#### **2. Сколько фаз в беге?**

1. 2
2. 3
3. 4

#### **3. Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

#### **4. Устройство для выполнения низкого старта называется**

1. стартовый упор
2. стартовая колодка
3. стартовая подставка

**5. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

1. По части тела , ближайшей к зоне отталкивания
2. По ногам
3. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

**6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной**

1. 30 м
2. 10 м
3. 20 м

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. Гибкость
2. Ловкость
3. Выносливость

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

1. Средний
2. Высокий
3. Низкий

**9. Какова длина стандартной беговой дорожки?**

1. 100 м
2. 400 м
3. 200 м

**10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1. 2
2. 3
3. 4



**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**

- 1.Германии
- 2.США
- 3.Японии

**12. "Либеро" в волейболе - это**

- 1.игрок защиты
- 2.игрок нападения
- 3.капитан команды

**13. Волейбольная площадка имеет размеры**

- 1.18x8
- 2.18x9
- 3.18x10

**14. "Бич-волей" - это**

- 1.игровое действие
- 2.пляжный волейбол
- 3.подача мяча

**15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- 1.8 секунд
- 2.10 секунд
- 3.5 секунд

**16. Переход в волейболе между игроками делают**

- 1.по часовой стрелке
- 2.против часовой стрелки
- 3.по диагонали

**17. В каком году появился баскетбол как игра:**

1.1891

2.1819

3.1899

**18. Кто придумал баскетбол как игру:**

1.Д.Нейсмит

2.Д.Формен

3.Д.Фрейзер

**19. Как начинается игра?**

1. спорным броском

2. жеребьевкой

3. вводом мяча из-за боковой линии

**20. Диаметр центрального круга площадки (см)**

1.380

2.360

3.340

**21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

1. только тренер команды

2. только главный тренер и капитан

3. любой игрок, находящийся на площадке

**22. Высота до баскетбольной корзины (см)**

1.305

2.310

3.302

**23. Размеры баскетбольной площадки (м):**

1.28x12

2.28x15

3.30x20

**24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?**

1. не может
2. может
3. назначается переигровка

**25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

**26. Встреча в баскетболе состоит из:**

1. трех таймов по 15 мин
2. двух таймов по 20 мин.
3. четырех таймов по 10 мин.

**27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для**

1. формирования правильной осанки
2. развития выносливости и скорости
3. всестороннего развития и физической подготовленности

**28. Что такое интервал?**

1. Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
2. Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
3. Расстояние между правым и левым флангом в колонне

**29. Строевые упражнения служат**

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

**30. Что называется дистанцией?**

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

**31. Самый распространенный лыжный ход:**

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

**32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

1. ног
2. рук
3. произвольно

**33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

**34. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

**35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

**36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

**37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. кроль на боку
4. брасс
5. баттерфляй

**38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

1. велосипедный спорт
2. Тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

**39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

**40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

**Тестовые задания №1 по индикатору УК 7.2**

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
----------	--

1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см
5	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 1000м (мин,с)
8	Бег 2000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см

5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек).
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 2000м (мин,с)
8	Бег 3000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

### Тестовые задания №2 по индикатору УК 7.3

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4x10 (сек.)
7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4x10 (сек.)

7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 1000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)
9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 2000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)



9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

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

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета*:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

### Рейтинг-план дисциплины

#### 1 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>18</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2. Тестовые задания № 1 (умения) Бег 60м	0 - 6	1	0	6
3. Тестовые задания № 2 (владения)	0 - 6	1	0	6

Бег 100м				
<b>Рубежный контроль</b>				<b>18</b>
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег 30м	0 - 6	1	0	6
Бег 1000м, 2000м	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 2 Волейбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
Нижняя прямая подача	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 3 Плавание.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Приседания за 15сек, раз	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) В виси поднимание прямых ног к перекладине, раз	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед	0 - 6	1	0	6
Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз	0 - 6	1	0	6

<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

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 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.