

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Для направления 49.03.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Составитель ОС и ММ

Доцент, к.п.н.

Н. Г. Новичкова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «26» апреля 2021 г.

Зав. кафедрой ТиМФВ

Л. В. Пигалова

Челябинск

2024 г.

(2021-2025)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-4
Способен осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-3

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Предмет дисциплины. Задачи и содержание.	ПК-3; ПК-4	2	Контрольная работа «Основные понятия курса» Теоретический опрос.
2	Физическая культура как социальный феномен	ПК-3; ПК-4	3	Дискуссия «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Самостоятельная работа «Социально-биологические основы физической культуры». Тестовый опрос
3	Физическое воспитание студентов	ПК-3; ПК-4	4	Тестовый опрос. Контрольная работа «Основы здорового жизни студентов» Доклады с презентациями. Дискуссия «Профессиональная подготовка специалиста по физической культуре»
4	Методика физической культуры	ПК-3; ПК-4	2	Дискуссия «Основы методики физической культуры» Выступление с докладами «Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи»
5	Психофизиологические особенности учебного труда	ПК-3; ПК-4	2	Кейс «Факторы обучения и реакция на них организма студента»

				Дискуссия «Работоспособность и влияние здоровьесберегающих факторов на трудоспособность»
--	--	--	--	--

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ПК-4: Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Индикаторы достижения компетенций	Показатели сформированности компетенций	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать способы осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>Уметь осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>Владеть творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях</p>	Пороговый (удовлетворительно)	<p>имеет представление о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p> <p>частично умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p> <p>частично владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
	Продвинутый (хорошо)	<p>демонстрирует знания о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p> <p>в целом умеет осуществлять образо-</p>

ях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		вательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; в целом владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Высокий (отлично)	анализирует и систематизирует знания о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уверенно владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ПК-3: Способен осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Индикаторы достижения компетенций	Показатели сформированности компетенций	Основные критерии сформированности компетенции
Знать теорию спорта для осуществления тренировочного	Пороговый (удовлетворительно)	имеет представление о том, как осуществляется тренировочный процесс и спортивная подготовка в соответствии с

процесса Уметь использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса Владеть актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса		федеральными стандартами спортивной подготовки; частично умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; частично владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса
	Продвинутый (хорошо)	демонстрирует знания о том, как осуществляется тренировочный процесс и спортивная подготовка в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; в целом умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; в целом владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса
	Высокий (отлично)	анализирует и систематизирует знания теории спорта для осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; уверенно владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса.

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы;

умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения;

применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническими другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач;

несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, непонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

не умение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ЗНАТЬ

1. Установить соответствие между понятиями и их определениями (ПК-3, ПК-4)

А. Гигиеническое направление

Б. Оздоровительно-рекреативное направление

В. Общеподготовительное направление

Г. Профессионально-прикладное направление

1. обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований Федеральной государственной программы физического воспитания.

2. предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.

3. способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

4. предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья.

Ответ: А – 2; Б - 4; В - 1; Г – 3.

2. Верно ли утверждение (ПК-4):

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности

Ответ: Верно/неверно

3. Установить соответствие между понятиями и их определениями (ПК-3)

А. Долговременная адаптация

Б. Срочная адаптация

В. Общая адаптация

Г. Специфическая адаптация

1. совокупность изменений в организме, обеспечивающих постоянство его внутренней среды.

2. совокупность изменений, приводящих к мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма.

3. изменения, которые развиваются непосредственно во время воздействия какого-либо фактора за счет имеющихся в организме человека функциональных возможностей.

4. развитие структурных и функциональных возможностей организма в результате многократного повторения срочных адаптационных процессов.

Ответ: А - 4; Б - 3; В - 2; Г – 1.

4. Верно ли утверждение(ПК-3, ПК-4):

Здравоохранение имеет меньшее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека

Ответ: Верно/неверно

5. Установите в правильной последовательности этапы спортивной подготовки (ПК-3):

1 этап начальной подготовки

2 этап совершенствования спортивного мастерства

3 спортивно-оздоровительный этап

4 тренировочный этап (этап спортивной специализации)

5 этап высшего спортивного мастерства

Ответ: 3; 1; 4; 2; 5.

6. Верно ли утверждение (ПК-4):

Образ жизни имеет большее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека

Ответ: Верно/неверно

7. Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки (ПК-3)

1 тактическая подготовка

2 физическая подготовка

- 3 психологическая подготовка
- 4 теоретическая подготовка
- 5 техническая подготовка

Ответ: 4; 2; 5; 1; 3.

8. Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания (ПК-3, ПК-4)

- 1 последовательность
- 2 систематичность
- 3 учет индивидуальных особенностей

Ответ: 3; 1; 2.

9. Верно ли утверждение (ПК-3):

В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего повышается энергетическая ценность рациона

Ответ: **Верно**/неверно

10. Установите соответствие между понятиями и их определениями (ПК-4)

- А. Усталость
- Б. Работоспособность
- В. Утомление
- Г. Переутомление

1 потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени

2 накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления

3 комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

4 временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека

Ответ: А – 3; Б – 2; В – 4; Г – 2.

УМЕТЬ

1. Перечислите основные средства физического воспитания, применяемые в студенческом возрасте. Дайте их краткую характеристику (ПК-4).

Первую группу средств составляют..... ..	Вторую группу средств составляют..... ...	Третью группу средств составляют..... ...
Краткая характеристика		

2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями для студентов (ПК-4):

3. Перечислите основные методы физического воспитания, применяемые в студенческом возрасте. Дайте их краткую характеристику (ПК-4).

Методы физического воспитания	Характеристика

4. Дайте определение понятию здоровья и его основных уровней (ПК-4, ПК-3).

Здоровье -		
1 уровень	2 уровень	3 уровень

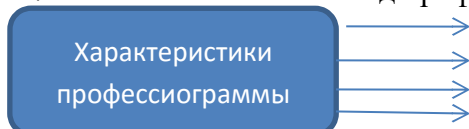
5. Дайте характеристику медицинским группам, к которым могут быть относиться студенты (ПК-4).

Медицинские группы	Характеристика
Основная группа	
Подготовительная группа	
Специальная группа	

6. Дайте характеристику учебным отделениям, в которые распределяются студенты (ПК-4)

Учебное отделение	Характеристика
Спортивное отделение	
Подготовительное учебное отделение	
Специальное учебное отделение	

7. В чем заключается метод профессиографии (ПК-4)?



8. Перечислите основные здоровьесберегающие факторы обеспечения индивидуального здоровья, социального здоровья нации (ПК-3, ПК-4):

9. Дайте характеристику принципам рационального питания для студенческой молодежи (ПК-4).

Принцип питания	Правила принципа

10. Перечислите основные экологические факторы, вредно влияющие на здоровье человека (ПК-3, ПК-4) :

11. Нарисуйте структурную схему различных видовых компонентов физической культуры (По Л.П.Матвееву, 2003) (ПК-3, ПК-4).

12. Перечислите общекультурные функции физической культуры (ПК-3, ПК-4):
1); 2) ;3) ;4) ;5) ; 6) .

13. Дескриптивная модель специалиста по физической культуре представлена в виде двух взаимосвязанных группировок: профессиональных знаний и специализированных умений. Перечислите их в таблице (ПК-3, ПК-4):

Блок профессиональных знаний	Блок профессиональных умений

14. Назовите основные уровни владения профессиональной деятельностью (ПК-3, ПК-4):
1) ;2) ;3) ;4) ;5) .

15. Назовите принципы государственной политики в области физической культуры и спорта (ПК-3, ПК-4):
1) ; 2) ;3) ;4) .

16. Нарисуйте схему основных установочных факторов, организационных форм и условий функционирования системы физической культуры в обществе (по Л.П.Матвееву,2003) (ПК-3, ПК-4).

17. Перечислите органы руководства и управления системой физической культуры в Российской Федерации (ПК-3, ПК-4): _____

18. Назовите основные разделы Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (ПК-3, ПК-4):
1) ; 2) ;3) ;4) ; 5) ;6) ; 7) ; 8) .

19. В соответствии с нормативами и требованиями классификации спортсменам могут присваиваться спортивные звания и разряды. Укажите их (ПК-3):

Спортивные звания – _____

Спортивные разряды – _____

20. Сформулируйте задачи занятия физическими упражнениями (урока, тренировки или др. занятия – по выбору) (ПК-3, ПК-4):

Образовательные задачи _____

Воспитательные задачи _____

Оздоровительные задачи _____

ВЛАДЕТЬ

1. Составьте примерный режим дня для студентов высших учебных заведений (ПК-4)

Начало занятий с 8.30	Время	Начало занятий с 14.00	Время
-----------------------	-------	------------------------	-------

2. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для студентов (ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

3. Составьте профессиограмму для специалистов в области социально-гуманитарной сферы (ПК-3, ПК-4)

Профессионально-важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности и методы ее использования

4. Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки для студентов 18-20 лет (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

5. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей для лиц 20-22 лет (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

6. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных способностей для лиц 20-22 летнего возраста (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

7. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости, для занимающихся 18-22 летнего возраста (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

8. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей, для занимающихся 18-22 летнего возраста (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

9. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости для студенческой молодежи (ПК-3, ПК-4)

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

10. Составить план-конспект физкультурного занятия для студентов (ПК-3, ПК-4)

Частные задачи	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания

11. Заполните таблицу «Основные профессии в сфере физической культуры, их особенности и назначение» (ПК-3, ПК-4)

Виды профессий	Особенности профессиональной деятельности
Учитель-преподаватель	
Тренер по виду спорта	
Инструктор по виду спорта	
Руководящие работники сферы физической культуры и спорта	
Другие профессии	

12. В непрерывном физкультурном образовании выделяют три этапа подготовки. Определите задачи этапов (ПК-3, ПК-4):

- 1 – допрофессиональный (довузовский)- _____
 2 – базовый профессиональный (вузовский)- _____
 3 – этап профессионального совершенствования (послевузовский)- _____

13. Заполните таблицу «Виды и разновидности физической культуры и их функциональные характеристики» (ПК-3, ПК-4)

Виды	Разновидности	Типы основных процессов	Характер направленности
1.Базовая ФК			
2. Прикладная ФК			
3. Спорт			
4. Оздоровительно-реабилитационная			
5. «Фоновая» ФК			

14. Заполните таблицу: «Профессиональные функции педагога» (ПК-3, ПК-4)

Функции педагога	Краткая характеристика
1. Гностическая	
2. Конструктивная	
3. Проектировочная	
4. Организаторская	
5. Коммуникативная	

15. Заполните таблицу «Специфические функции физической культуры» (ПК-3, ПК-4)

Специфические функции	Краткая характеристика
Кардинальные	
1.	
2.	
3.	
Профилированно-видовые функции	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

16. Заполните таблицу «Общесоциальные принципы системы ФВ» (ПК-3, ПК-4)

Название принципов	Основные положения принципа
--------------------	-----------------------------

1.	
2.	
3.	

17. Заполните таблицу «Элементы физической культуры личности» (по М.Я.Виленскому и Г.М. Соловьёву, 2001) (ПК-3, ПК-4)

Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

18. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений» (ПК-3, ПК-4)

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

19. Заполните таблицу «Формы наглядности в физическом воспитании и их характеристика» (ПК-3, ПК-4):

Форма наглядности	Назначение	Средства

20. Заполните таблицу: «Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания» (ПК-3, ПК-4)

Возрастные периоды развития	Доминирующие формы физического воспитания	Направления физического воспитания
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Дайте характеристику методике физического воспитания студентов.
2. Раскройте актуальные проблемы физического воспитания студентов.
3. Перечислите основные функции физической культуры.
4. Перечислите на какие учебные отделения распределяются студенты.
5. Охарактеризуйте наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.
6. К чему приводит снижение двигательной активности?
7. Каково основное значение витаминов для организма?
8. Физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?

10. Что является наиболее объективным показателем здоровья?
11. Какова интенсивность физических упражнений более предпочтительна для оптимального взаимодействия между умственной и физической работоспособностью студентов?
12. Какой вариант занятий со специальной медицинской группой оказывает наибольший положительный эффект?
13. Что является целью физического воспитания студентов?
14. Что включает итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура»?
15. Укажите один из видов педагогического контроля.
16. Что является целью самоконтроля?
17. Укажите субъективные данные самоконтроля.
18. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
19. Перечислите формы физического воспитания студентов.
20. Перечислите правила организации режима дня студента.
21. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
22. Назовите пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
23. Перечислите формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
24. Назовите основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Каковы гигиенические основы физического воспитания студентов.