

1. Формы и оценочные материалы текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации

В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у студентов следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать	Уметь	Иметь практический опыт
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	- знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, способов определения личного уровня физического развития.	- соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;	- владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, способен формировать личную физическую подготовку исходя из личных возможностей;
	ИУК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- знает особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.	- применять приемы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	- способен выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских), самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/ активность на занятиях.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости предусмотрены:

- Нормативы
- Аналитическая справка
- Контрольная работа
- Презентация

Критерии оценки по физической подготовленности (нормативы).

Вид практического раздела	Юн./дев.	Наименование теста

Волейбол	Юноши	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 8 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 4 попадания в площадку.
	Девушки	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 6 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 3 попадания в площадку.
Баскетбол	Юноши	Штрафной бросок – 10 попыток – 5 попаданий. Бросок из-под кольца – 5 попыток – 4 попадания.
	Девушки	1. Штрафной бросок – 10 попыток – 3 попаданий. 2. Бросок из-под кольца – 5 попыток – 3 попадания.
Футбол	Юноши	1. Удар по воротам с 10 метров – 5 попыток – 3 попадания. 2. Ведение мяча – 30 метров – 5,5 сек.
Настольный теннис	Юноши	1. Короткие подачи (справа/слева) – 5 раз.
	Девушки	2. Накаты (справа/слева) по диагонали – 10 раз
Теннис	Юноши	1. Плоские удары с задней линии справа/слева – 15 раз. 2. Подача в 1/2 квадраты – 10 раз.
	Девушки	1. Плоские удары с задней линии справа/слева – 10 раз. 2. Подача в 1/2 квадраты – 6 раз.
Бадминтон	Юноши	1. Высокая или короткая подача – 10 раз.
	Девушки	2. Смэш и прием смэша – 10 раз.
Легкая атлетика	Юноши	1. Бег 100 метров – от 15,1 сек. 2. Бег 3 км – от 14,00 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 215 см. 4. Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров.
	Девушки	1. Бег 100 метров – от 17,5 сек. 2. Бег 2 км – от 11,35 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 170 см. 4. Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров.
Атлетическая гимнастика	Юноши	1. Подтягивание – от 9 раз 2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.
	Девушки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз. 2. Поднимание туловища – от 30 раз.
Плавание	Юноши	1. Плавание на 50 метров – без учета времени.
	Девушки	

Примерные билеты контрольной работы

Билет №

№ пп	Вопрос	Варианты ответа
1	К какому виду ткани относится кровь?	1. эпителиальная; 2. мышечная; 3. соединительная.
2	Сколько позвонков у человека?	1. 30-32; 2. 33-34; 3. 32-33.
3	Главное свойство мышечной ткани?	1. сократимость; 2. силовая работа; 3. строительный материал.

4	Мышца как орган состоит из:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30-40% воды и 60-70% плотного вещества; 2. 72-80% воды и 16-20% плотного вещества.
5	К мышцам туловища относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. жевательные; 2. приводящие в движение голову и шею; 3. диафрагма.
6	Тромбоциты выполняют следующую роль:	<ol style="list-style-type: none"> 1. транспортную; 2. фагоцитоз; 3. свертывания крови.
7	Деятельность вегетативной нервной системы регулирует деятельность:	<ol style="list-style-type: none"> 1. мускулатуры; 2. коры больших полушарий; 3. дыхания, выделения, размножения.
8	Перечислите основные физические качества:	<ol style="list-style-type: none"> 1. гибкость, ловкость, сила, выносливость; 2. гибкость, ловкость, взрывная сила; 3. гибкость, ловкость, сила, прыжковая выносливость, быстрота отдельных движений.
9	После резкого прекращения длительной, интенсивной циклической работы может наступить:	<ol style="list-style-type: none"> 1. головокружение; 2. гравитационный шок; 3. гипокинезия.
10	Определите разновидности предстартовых состояний:	<ol style="list-style-type: none"> 1. боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия; 2. боевая готовность, разминка, предстартовая апатия; 3. боевая готовность, разминка, вработывание.

Критерии оценивания результатов:

Сдано – 7 и более правильных ответов;

Не сдано – менее 7 правильных ответов.

Перечень тем аналитических справок для самостоятельной работы:

Для овладения учебно-методическими материалами по самоподготовке студентам рекомендованы к изучению следующие темы рефератов, которые способствуют организации самостоятельного изучения вопросов дисциплины.

Общетеоретические основы физической культуры:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.

2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
3. Социальные и специфические функции физической культуры.
4. Основы использования физической культуры в обществе.
5. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
6. Валеология – наука о здоровье человека.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
10. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
11. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
12. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
13. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Основы физического воспитания студентов:

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Координационные способности и методика развития.
13. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
14. Физическая культура и здоровый образ жизни.
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
17. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
18. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
19. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
20. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
21. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

22. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.

2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.

4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.

5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.

6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.

9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям специалиста международного уровня.

10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.

11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.

12. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

Физическая культура и спорт в современных условиях

1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

6. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

7. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

8. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

9. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.
10. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.
11. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.
12. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.
13. Виды коммерческих соревнований. Их влияние на развитие спорта.

Описание показателей и критериев оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Нормативы	Количественные, качественные или временные показатели, которых должен достичь обучающийся при выполнении упражнения	Критерии оценки по физической подготовленности (нормативы)
2.	Аналитическая справка	Письменная работа по определённой теме, в которой представлена информация из различных источников, ее защита	Перечень тем аналитических справок для самостоятельной работы
3.	Контрольная работа	Типовое задание из оценочных средств, в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт», для проведения промежуточной аттестации	Примерные билеты контрольной работы
4.	Презентация	Развёрнутое устное сообщение на какую-либо тему, сделанное публично, с использованием демонстрационных материалов, подготовленных с помощью программы Microsoft PowerPoint	Критерии оценки презентации

Описание шкал оценивания

п/н	Учебное отделение	Оценка	Требования
1.	Основное и спортивное учебные отделения	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; нормативы; контрольная работа.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; нормативы – сданы; контрольная работа.

		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; нормативы – сданы; контрольная работа.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); нормативы – сданы частично; контрольная работа – не сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); нормативы – не сданы; контрольная работа – не сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; испытания (тесты) – не сданы; нормативы – не сданы; контрольная работа – не сдана.
2.	Специальное (практика) учебное отделение (плавание)	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана или во 2, или в 3 срезе.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана или во 2, или в 3 срезе.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
3.	Специальное (практика) учебное отделение Игровые виды (н/теннис, бадминтон)	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы – сданы во 2 и 3 срезе.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана или во 2 или в 3 срезе.

		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана или во 2, или в 3 срезе.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
4.	Специальное (теория) учебное отделение	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических занятий, Аналитические справки – сданы в 1, 2 и 3 срезах, контрольная работа – сдана во 2 срезе, презентация по докладу – сдана в 3 срезе.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических занятий, Аналитические справки – сданы в 1, 2 и 3 срезах, контрольная работа – сдана во 2 срезе, презентация по докладу – не сдана.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических занятий, Аналитические справки – сданы в 1, 2 и 3 срезах, контрольная работа – сдана в 3 срезе, презентация по докладу – сдана.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических занятий, Аналитические справки – сданы в двух срезах, контрольная работа – сдана в 3 срезе, презентация по докладу – не сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических занятий, Аналитические справки – сданы в двух срезах, контрольная работа – не сдана, презентация по докладу – не сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических занятий – 25% и менее, Аналитические справки – не сданы, контрольная работа – не сдана, презентация по докладу – не сдана.
		5.	Аналитическая справка
B (82 – 89 %) C (75 – 81 %)	Основные требования к аналитической справке выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём аналитической справки; имеются упущения в оформлении.		
D (67 – 74 %) E (60 – 66 %)	Имеются существенные отступления от требований к аналитической справке. В		

			частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании аналитической справки
		F (менее 60%)	Тема аналитической справки не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
6.	Презентация	A (90 – 100 %)	Сформирована проблема, проанализированы ее причины и результаты с позицией на будущее. Поставлены задачи. Четко и поэтапно раскрыты задачи по изучению исследуемой темы. Иллюстрации соответствуют содержанию, дополняет информацию о теме исследования. Выводы логичны, интересны, обоснованы, соответствуют целям и задачам. Работа целостна и логична, оригинальна. Оформление логично, эстетично, не противоречит содержанию презентации
		B (82 – 89 %) C (75 – 81 %)	В решении проблем отсутствует система описания основной деятельности. Отсутствует система в реализации задач основной деятельности и описании темы исследования. Иллюстрированный материал повторяет информацию о теме. Выводы в основном соответствуют цели и задачам. Логика изложения нарушена. Стиль отвлекает от содержания презентации
		D (67 – 74 %) E (60 – 66 %)	Отсутствуют сведения о исследуемой теме. нет сформулированных задач и разрозненные сведения о деятельности. Иллюстраций мало. Отсутствуют или не связаны с целью и задачами сам результат работы. В работе отсутствуют собственные мысли. Нет единого стиля в оформлении презентации
		F (менее 60%)	Тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Студенту, пропустившему занятие по уважительной причине (болезнь, временное освобождение, разрешение деканата на отсутствие на учебных занятиях и т.д.) и желающему повысить свой рейтинг, предоставляется возможность отработать пропущенные занятия до окончания следующего промежуточного среза.

Если студент пропустил занятие без уважительной причины – отработка разрешается только в том случае, если студент получает за срез менее 60%.

Если студент по уважительной причине не выполняет контрольную работу и/или аналитическую справку, не выполняет нормативы, ему предоставляется возможность ликвидировать задолженность без потери рейтинга.

Студент, не получивший зачет на промежуточной аттестации за семестр, ликвидирует задолженность в установленные сроки.

1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

В качестве средств, используемых на промежуточной аттестации, предусматривается:

- Устный опрос.

1.3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (примеры вопросов для устного опроса)

1. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
2. Социальные и специфические функции физической культуры.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
4. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
6. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
7. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
8. Гибкость и методика ее развития.
9. Координационные способности и методика развития.
10. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
11. Физическая культура и здоровый образ жизни.

2. Критерии оценки по дисциплине

Итоговая оценка студента по дисциплине (максимум 100 баллов) складывается из работы по данной дисциплине (текущий контроль успеваемости, максимум 50 баллов) и промежуточной аттестации (максимум 50 баллов).

Виды работы	Доля вида работы в итоговой оценке
Контрольная работа	от 0% до 25%
Нормативы	от 0% до 25%
Работа на практическом занятии	от 0% до 25%
Аналитическая справка, презентация к докладу	от 0% до 25%
Итог (зачет)	от 0% до 100%

Минимальным итоговым баллом, необходимым для зачета дисциплины, является - 60 баллов.

Виды работы	Знания и компетенции (и их индикаторы), проверяемые в процессе выполнения данного вида работы	Доля вида работы в итоговой оценке
Контрольная работа	Темы 1.1, 1.2 (УК-7)	от 0% до 25%

Нормативы	Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 (УК-7)	от 0% до 25%
Работа на практическом занятии	Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 (УК-7)	от 0% до 25%
Аналитическая справка, презентация к докладу	Темы 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 (УК-7) Ответы на вопросы преподавателя по теме теоретического занятия, выполнение домашних заданий, основанных на лекционном материале.	от 0% до 25%
Итог (зачет)	Формой итогового контроля является зачет, проводимый в устной форме. Подготовка к зачету позволяет студентам систематизировать и обобщить все знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения курса. Устный ответ студента на 2 вопроса в билете, направленный на определение знаний фактического и теоретического материала дисциплины	от 0% до 100%