

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

3. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

4. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				препода- вателя	представителя производства	
				3	4	
1	2	3	4	5	6	7
Входной контроль	1	Входные контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		Входные контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРО:	2					
- Реферат	2.1	Самоанализ проделанной работы		Проверка работы преподавателем		
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Анализ степени изученности тем	Уровень ответов в ходе фронтального опроса	Уровень ответов в ходе фронтального опроса		
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		Контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости	3.3			Контроль остаточных знаний с использованием ЭИОС (по отдельному плану)		
Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины	4			Зачет		
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРО
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО	Примерная тематика рефератов
	Этапы работы над рефератом
	Правила оформления реферата
	Процедура оценивания реферата
	Шкала и критерии оценивания
3. Средства для текущего контроля	Вопросы для самостоятельного изучения темы
	Общий алгоритм самостоятельного изучения темы
	Критерии оценивания самостоятельного изучения темы
	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Процедура проведения зачета
	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

2.1. Описание показателя, критериев и шкалы оценивания сформированности компетенции в рамках дисциплины:								
Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	Знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	Не знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	Знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни			Нормативы, реферат, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	Умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	Не умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	Умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни			
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами	Не владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения;	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния			

			самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния		
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	Знает научно- практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает научно- практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Нормативы, реферат, фронтальный опрос, зачет	
	Наличие умений	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		

ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

3.1.1 Средства для входного контроля

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2(сек)	9,8(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30(мин)	2,1(мин)
Бег 100 м, секунд	13,8(сек)	16,2(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	230(см)	185(см)
Подтягивание перекладине	12(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32(раз)	20(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55(раз)	42(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	5 (раз)	5(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	5(раз)	5(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	3(раза)	2(раза)
Введение мяча 8 площадок	10(сек)	13(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

3.1.2 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА рефератов

Очная форма обучения

1 семестр

Научно-технический прогресс и здоровье.
Факторы риска в возникновении болезней (можно указать конкретные болезни).
Гигиена умственного труда.
Значение закаливания, физкультуры, спорта для сохранения здоровья.
Основы рационального питания.
Алкоголь и психические заболевания.

Вред самолечения.

2 семестр

Физиологические основы оздоровительной тренировки.

Типы и интенсивности нагрузок.

Физические качества.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Средства и методы воспитания физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

3 семестр

Спортивные игры в системе физического воспитания.

Спортивные игры. Общая характеристика.

Баскетбол.

Волейбол.

Футбол.

Хоккей с шайбой.

Настольный теннис.

4 семестр

Плавание - жизненно важный навык.

Обучение плаванию.

Коррекция осанки в процессе обучения плаванию.

Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании.

Эффективность применения плавания в физической реабилитации.

Плавание как базовое средство физической подготовки.

Развитие физических качеств в условиях водной среды.

Плавание как универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека.

История плавания в Древней Греции.

История плавания в Древнем Египте.

Плавание на первых Олимпийских играх.

История первых бассейнов и школ плавания.

Первые плавательные школы плавания в России.

История плавательного стиля брасс.

Заочная форма обучения

Научно-технический прогресс и здоровье.

Факторы риска в возникновении болезней (можно указать конкретные болезни).

Гигиена умственного труда.

Значение закаливания, физкультуры, спорта для сохранения здоровья.

Основы рационального питания.

Алкоголь и психические заболевания.

Вред самолечения.

Физиологические основы оздоровительной тренировки.

Типы и интенсивности нагрузок.

Физические качества.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Средства и методы воспитания физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

Спортивные игры в системе физического воспитания.

Спортивные игры. Общая характеристика.

Баскетбол.

Волейбол.

Футбол.

Хоккей с шайбой.
 Настольный теннис.
 Плавание - жизненно важный навык.
 Обучение плаванию.
 Коррекция осанки в процессе обучения плаванию.
 Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании.
 Эффективность применения плавания в физической реабилитации.
 Плавание как базовое средство физической подготовки.
 Развитие физических качеств в условиях водной среды.
 Плавание как универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека.
 История плавания в Древней Греции.
 История плавания в Древнем Египте.
 Плавание на первых Олимпийских играх.
 История первых бассейнов и школ плавания.
 Первые плавательные школы плавания в России.
 История плавательного стиля брасс.

Этапы работы над рефератом

Выбор темы. Очень важно правильно выбрать тему. Выбор темы не должен носить формальный характер, а иметь практическое и теоретическое обоснование.

Автор реферата должен осознанно выбрать тему с учетом его познавательных интересов. При этом весьма полезными могут оказаться советы и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач.

Если интересующая тема отсутствует в рекомендательном списке, то по согласованию с преподавателем обучающемуся предоставляется право самостоятельно предложить тему реферата, раскрывающую содержание изучаемой дисциплины. Тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее.

При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе. Для этого можно воспользоваться тематическими каталогами библиотек и библиографическими указателями литературы, периодическими изданиями и ежемесячными указателями психолого - педагогической литературы, либо справочно-библиографическими ссылками изданий посвященных данной теме.

После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

Составление плана. Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

- | | | |
|---|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Титульный лист. Оглавление (план, содержание). Введение. Глава 1 (полное наименование главы). 1.1. (полное название параграфа, пункта); 1.2. (полное название параграфа, пункта). Глава 2 (полное наименование главы). 2.1. (полное название параграфа, пункта); 2.2. (полное название параграфа, пункта). Заключение (или выводы). Список использованной литературы. Приложения (по усмотрению автора). | } | Основная часть |
|---|---|----------------|

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 1).

Оглавление (план, содержание) включает названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

Введение. В этой части реферата обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть реферата может быть представлена одной или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

Здесь достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому.

Автор должен следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию главы (параграфа). Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. В тексте обязательны ссылки на первоисточники, т.е. на тех авторов, у которых взят данный материал в виде мысли, идеи, вывода, числовых данных, таблиц, графиков, иллюстраций и пр.

Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается, кроме общеизвестных сокращений и аббревиатуры. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Заключение (выводы). В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Выводы делаются с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

Приложения могут включать графики, таблицы, расчеты. Они должны иметь внутреннюю (собственную) нумерацию страниц.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Правила оформления реферата

➤ При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, факультет, ведущая кафедра, название учебного предмета, тема реферата, фамилия и инициалы автора, курс и форма обучения, фамилия, инициалы, должность преподавателя, место и год написания работы. На следующей странице помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

➤ Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта.

➤ Каждая структурная часть реферата (Введение, главная часть, Заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

➤ После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

➤ Текст реферата набирается в Microsoft Word, печатается на одной стороне листа формата А4, шрифт Times New Roman – обычный; размер – 14 пунктов; междустрочный интервал – полуторный; верхнее и нижнее поля – 2,5 см.; левое поле – 3,0 см. и правое – 1,5 см.; абзац должен быть равен 1,25 см.

➤ Текст реферата выравнивается по ширине.

➤ Страницы в работе нумеруют арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Это же относится и к содержанию реферата. Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, выполненные на отдельных листах (приложения), включаются в общую нумерацию страниц, но не засчитываются в объем работы. Номера страниц ставятся внизу в середине листа.

➤ Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы). Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок, например: (см. приложение 5).

➤ Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте работы в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое, в свою очередь, выравнивается по правому краю страницы. Таблицы

нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1, Таблица 2». Таблицы располагаются в тексте работы сразу после первой ссылки на них или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

➤ Аналогичным образом оформляется и иллюстративный материал (графики, схемы, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу. На все приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Например, «см. Рис.1.»

➤ Язык реферата должен быть простым и понятным. Стиль письменной научной речи – это безличный монолог, поэтому изложение обычно ведется от второго лица множественного числа: «Мы считаем...». Научной терминологией следует пользоваться там, где это необходимо. Значение непонятных терминов обязательно поясняется (в скобках или сносках). Допустимы косвенные заявления авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». В качестве языковых средств связи в тексте используются такие выражения: прежде всего..., следовательно..., тем не менее..., остановимся на..., во-первых... и т.п.

Процедура оценивания реферата

При аттестации бакалавра по итогам его работы над рефератом, руководителем используются критерии оценки качества **процесса подготовки реферата**, критерии оценки **содержания реферата**, критерии оценки **оформления реферата**.

1. *Критерии оценки содержания реферата*: степень раскрытия темы; самостоятельность и качество анализа теоретических положений; глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы исследования; качество анализа объекта и предмета исследования; проработка литературы при написании реферата.

2. *Критерии оценки оформления реферата*: логика и стиль изложения; структура и содержание введения и заключения; объем и качество выполнения иллюстративного материала; качество ссылок и списка литературы; общий уровень грамотности изложения.

3. *Критерии оценки качества подготовки реферата*: способность работать самостоятельно; способность творчески и инициативно решать задачи; способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении реферата, находить оптимальные способы их решения; дисциплинированность, соблюдение плана, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора.

Шкала и критерии оценивания

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**незачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

Внимание. Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, **во-первых**, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых**, это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих**, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления обучающихся от обучения.

В подобном случае реферат не принимается к проверке и вместо него выдается новая тема.

3.1.3 Средства для текущего контроля

Очная форма обучения

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.

2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Бадминтон»

1. Способы держания (хватки) ракетки.
2. Игровые стойки в бадминтоне.
3. Передвижения по площадке.
4. Техника выполнения ударов.
5. Техника выполнения подачи.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Настольный теннис»

1. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.
2. Правила игры. Стойки, перемещения.
3. Хватка ракетки. Жонглирование мячом.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Плавание»

1. Правила поведения в бассейне.
2. Меры безопасности в бассейне.
3. Освоение дыхания в воде.
4. Прыжки и соскоки в воду.
5. Техника стартов и поворотов.
6. Техника плавания кроль на груди.
7. Техника плавания кроль на спине.

Заочная форма обучения

- ВОПРОСЫ**
для самостоятельного изучения темы
«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»
1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

- ВОПРОСЫ**
для самостоятельного изучения темы
«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»
1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом.
 2. Врачебный контроль, его содержание.
 3. Самоконтроль, его основные методы.
 4. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

- ВОПРОСЫ**
для самостоятельного изучения темы
«Общефизическая подготовка»
1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
 2. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
 3. Профилактика простудных заболеваний.
 4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
 5. Закаливание, его виды, значение для здоровья человека.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Отдельные виды легкой атлетики»

1. Содержание легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Основы техники прыжков и метаний.
5. Техника прыжков в длину.
6. Техника толкания ядра.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Баскетбол»

1. Место занятий, инвентарь.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Основы техники и тактики игры.
4. Техника падения.
5. Техника защиты.
6. Тактика защиты.
7. Тактика падения.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Волейбол»

1. Правила личной гигиены спортсмена. Поддача мяча.
2. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).
3. Действия с мячом. Поддача мяча.
4. Действия с мячом. Нападающий удар.
5. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Футбол»

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Место занятий, оборудование.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Техника игры в футбол.
6. Тактика игры в футбол.
7. Участие в соревнованиях по футболу.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Бадминтон»

1. Способы держания (хватки) ракетки.
2. Игровые стойки в бадминтоне.
3. Передвижения по площадке.
4. Техника выполнения ударов.
5. Техника выполнения подачи.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Настольный теннис»

1. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.
2. Правила игры. Стойки, перемещения.
3. Хватка ракетки. Жонглирование мячом.

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект)
2) Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
5) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

Критерии оценивания самостоятельного изучения темы

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,1(сек)	9,6(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,15(мин)	1,50(мин)
Бег 100 м, секунд	13,0(сек)	16,0(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	240(см)	187(см)
Подтягивание перекладине	14(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	36(раз)	23(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	58(раз)	44(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,1	5,20
Бег на лыжах 2 км, мин	10,0	11,50
Бег на лыжах 3 км, мин	14,0	17,40
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	6 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	6(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,50(сек)	12,40(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.

- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Процедура проведения зачета

Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся заочной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт выполненный реферат;
- 2) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 3) В период сессии обучающийся получает зачёт.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Поддачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

Тестовые задания для прохождения итогового тестирования

Образец

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на тестовые вопросы промежуточного контроля

- Более 60% - **зачтено**.

- 60% и менее – **не зачтено**.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции

4.1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценочные средства*		
Задания на уровне « Знать и понимать »*	Задания на уровне « Уметь делать (действовать) »	Задания на уровне « Владеть навыками (иметь навыки) »
1. Раскрытие потенциальных возможностей личности при занятиях физической культурой способствует формированию: 1. уверенности в себе. 2. Решительности и смелости. 3. Желание и реальная возможность преодолеть трудности. 4. Все ниже перечисленное. 2. Функции физической культурой и спорта: 1. Общее развитие и укрепления здоровья. 2. Подготовка к трудовой деятельности и защиты Родины. 3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе. 4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека. 3. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся:	1. В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на: 1. Методы расчлененного упражнения. 2. Методы целостного упражнения. 3. Метод индивидуального упражнения. 2. Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является: 1. Учебное занятие. 2. Тренировка. 3. Внеаудиторное занятие.	1. При планировании самостоятельных тренировочных занятий следует учитывать объективные факторы: 1. Требования, которые предъявляются к будущему специалисту. 2. Прикладные физические, специальные, психические качества, необходимые в профессиональной деятельности. 3. Уровень индивидуальной физической и функциональной подготовленности, физического развития, состояния здоровья. Допуск врача. 4. Мотивы, побуждающие к тренировочным занятиям. 2. Самостоятельное тренировочное занятие состоит: 1. Основной части. 2. Подготовительной части. 3. Заключительной части. 4. Вспомогательной части.

1. Во всех типах учебных заведениях. 2. Армии. 3. На предприятии в режиме рабочего дня. 4. Задачи физического воспитания личности являются: 1. Укрепления здоровья и закаливание. 2. Физическое развитие личности. 3. Совершенствование физических способностей. 4. Выполнение нормативов ГТО 5. Физическое воспитание личности это... Введите ответ: 6. Требования при составлении индивидуального комплекса упражнений: 1. Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности. 2.Выполняться в определенной последовательности. 3.Носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания. 4.Нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки. 5.комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнения снижает эффективность.		
В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.		

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
фонда оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.31 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

1. Рассмотрена и одобрена:	А/С
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин протокол № 10 от 02.06.2021 г. Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент _____ <i>Е.В. Соколова</i> _____ Е.В. Соколова	А/С
б) На заседании методического совета Тарского филиала; протокол № 10 от 08.06.2021 г.. Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент. _____ <i>Е.В. Юдина</i> _____ Е.В.Юдина	А/С
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:	
МБУ «Отдел архитектуры и благоустройства Тарского городского поселения», Омская область, г. Тара, руководитель _____ <i>А.С. Ромашко</i> _____ А.С. Ромашко	

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.31 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН