



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала  
С.О. Макарова»**

---

Кафедра гуманитарных и социальных наук

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
дисциплины Физическая культура и спорт  
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Профиль «Экономика транспортного бизнеса»

Уровень высшего образования прикладной бакалавриат

Форма обучения очная, очно-заочная

## 1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплин

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующих компетенций.

Таблица 1

### Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: - навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	
	Уметь: - использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;	

		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.
--	--	---

## 2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Устный опрос
2.	Тема 2. Социальные и биологические основы ФК	УК-7	Тестирование
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	УК-7	Тестирование
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	Тестирование
5.	Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7	Тестирование
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	Устный опрос
7.	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	Устный опрос
8.	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	Устный опрос
9.	Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	УК-7	Устный опрос
10.	Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	Устный опрос
11	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	Прием контрольных нормативов
12	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Прием контрольных нормативов
13	Силовая подготовка	УК-7	Прием контрольных нормативов
14	Основы методики составления индивидуальных программ	УК-7	Устный опрос

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	не зачтено	зачтено			
<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	тестирование
<b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	тестирование
<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения	Сформированные владения навыками укрепления индивидуального	тестирование

самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	
--	--	--	--	--	--

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме выполнения практических контрольных заданий (нормативов).

Для обучающихся, освобождённых от выполнения практических занятий по состоянию здоровья (факт освобождения должен быть подтвержден медицинским документом) предусмотрена возможность прохождения текущего контроля в форме защиты реферата и выполнения теста по теме лекции.

### Вид текущего контроля: практическое контрольное задание (для отделения ОФП)

#### Контрольные нормативы Женщины

Таблица 4

№ п\п	Виды испытаний	Знак ГТО (баллы)		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 2000 м (мин. сек.)	11.35	11.15	10.30
2	Бег 100 м (сек)	17.5	17.0	16.5
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –	10	12	14

	«отжимание» (кол-во раз)			
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
7	Наклон вперед из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) «пресс»	34	40	47
8	Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на животе, руки за головой, ноги прижаты к полу (кол-во раз за 1 мин.) «динамика спины»	55	60	65
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
10	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) «гибкость»	+8	+11	+16
12	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	до 90	90-109	110-120
13	Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учета времени		0.42

Примечания:

- № 1 - 4 выполняются в сентябре и мае;
- № 5,6,7,8,10,11,12 выполняются в ноябре-декабре и в апреле
- № 13 по графику работы бассейна;
- № 1-7,9,11,13 нормы ГТО
- № 4,6,9 тесты по выбору

### Контрольные нормативы Мужчины

Таблица 5

№ п/п	Виды испытаний	Знак ГТО (баллы)		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 3000 м (мин. сек.)	14.0	13.30	12.30
2	Бег 100 м (сек)	15.1	14.8	13.5
3	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
4	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) «гибкость»	+6	+7	+13
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
7	Наклон туловища вперед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) «пресс»	60	70	80

8	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	35	40
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	10	12
11	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	6	8	10
12	Подъём переворотом из виса на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
13	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
14	Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учета времени		0.42

Примечания:

- № 1 - 4 выполняются в сентябре и мае;
- № 5 - 12 выполняются в ноябре-декабре и апреле-мае;
- № 13 по графику работы бассейна;
- № 1 - 6,13 нормы ГТО
- № 4,8,12,13 тесты по выбору

### **Вид текущего контроля: практическое контрольное задание (для отделения СУО)**

В специальное учебное отделение (СУО) зачисляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

Основной задачей в группах СУО является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности (компетенций), обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

### **Контрольные нормативы по физической культуре в специальном учебном отделении Мужчины**

Таблица 6

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.	18	20	22	25	28	20	22	25	28	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа она скамейки	15	18	20	22	35	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	-	-	12	14	16	25	26 и бол.
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 2	+ 6	+ 8	+10	+12	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	-	-	14 и бол.	9-11	6 - 8	3 - 5	2 – 0

**Контрольные нормативы по физической культуре  
в специальном учебном отделении  
Женщины**

Таблица 7

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 500, 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.)	12	15	18	22	25	16	18	20	25	30



Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	28	30	20	23	26	28	32
Сгибание и разгибание рук, в упоре на коленях	12	14	16	18	20	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейки	-	-	-	-	-	8	10	12	14	16
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 3	+ 6	+ 10	+14	+18	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	-	-	15 и бол.	10-12	7 - 9	4 - 6	3 – 0

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза
2. Обучающиеся, освобожденные от сдачи практических нормативов, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретического раздела рабочей программы с выполнением реферата по тематике специального отделения.

### **Форма текущего контроля: реферат (для освобожденных от практических занятий)**

Обучающиеся специального отделения и временно освобожденные от практических занятий по физической культуре в конце каждого семестра представляют реферативные работы по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Сформированные компетенции по итогам текущего контроля являются допуском к промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в форме защиты реферата. Реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

#### Возможные темы рефератов

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.

4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика при плоскостопии.
14. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
15. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
16. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
17. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
18. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
19. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений.

### **Методические указания по написанию реферата**

Реферат (от лат. refero - докладываю, сообщаю) — краткое изложение научной проблемы, результатов научного исследования, содержащихся в нескольких литературных источниках.

Общий объём работы – 20-25 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Поля: левое – 30 мм, верхнее - 20 мм, правое – 15 мм, нижнее – 20 мм. Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта - 14 п., межстрочный интервал - полторный.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы.

Список источников составляет 10-15 наименований научных работ различного жанра: монографии, статьи, материалы научных конференций, сборники научных работ, научные публикации в Интернете и др. При этом обучающийся должен показать знакомство с новой и новейшей литературой по рассматриваемой теме.

По результатам защиты реферата обучаемый должен набрать 50 баллов (в соответствии с критериями, указанными в таблице 8).

Таблица 8

### Критерии оценивания

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
<b>I. КАЧЕСТВО РЕФЕРАТА</b>			
1. Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> <li>-соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы</li> <li>-уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>	10	
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- научный стиль изложения.</li> </ul>	5	
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики;</li> <li>- полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов.</li> <li>- дополнительные знания, использованные</li> </ul>	5	

литературы	при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы; - новизна поданного материала и рассмотренной проблемы.		
Общая оценка за выполнение		20	
<b>II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА</b>			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Вопрос 3		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		4	
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ</b>		<b>50</b>	

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет, проводится в форме тестирования или устного опроса (при необходимости).

### **Форма промежуточной аттестации: тестирование**

Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме тестирования:

Тема 1. «Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, это:

- а) органическая часть общечеловеческой культуры, средство и способ всестороннего развития личности;
- б) двигательная деятельность, направленная на физическое развитие индивида;
- в) средство духовного развития личности.

2. Соотнесите понятия «Физическая культура» и «Спорт»:

- а) спорт является частью физической культуры;
- б) физическая культура является составной частью спорта;
- в) физическая культура и спорт категории одного порядка.

3. К средствам физической культуры относят:

- а) физические упражнения;
- б) физические упражнения и естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы (режим жизни, питание, психогигиена и др.)

## Тема 2. «Социальные и биологические основы ФК»

1. Структурной и функциональной единицей организма, как биологической системы является:

- а) клетка;
- б) орган;
- в) анатомо-физиологическая система.

2. Наиболее эффективное воздействие на повышение профессиональной дееспособности работников в условиях гипоксии оказывают ..... упражнения:

- а) циклические упражнения умеренной и большой мощности;
- б) скоростно-силовые упражнений;
- в) упражнения на гибкость.

3. К структурным компонентам крови относятся:

- а) лейкоциты;
- б) остеопаты;
- в) плазма;
- г) митохондрии.

## Тема 3. «Основы здорового образа и стиля жизни студентов»

1. Здоровье это:

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние психического и физического благополучия;
- в) состояние духовного, психического, физического и социального благополучия.

2. К компонентам здоровья относят:

- а) психическое и физическое здоровье;
- б) соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье;
- в) соматическое и нравственное здоровье;

3. Здоровый образ жизни это:

- а) активная деятельность в направлении укрепления и развития здоровья;
- б) адекватное приспособление к условиям внешней среде;
- в) повседневная жизнь без вредных привычек.

## Тема 4. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Антропометрический показатель – это объективные данные...

- а) о психическом развитии;
- б) о физическом развитии;
- в) о критическом развитии.

2. Кистевая динамометрия – это:

- а) метод определения гибкости кисти;
- б) метод определения ловкости кисти;
- в) метод определения силы сгибателей кисти.

### 3. Становая динамометрия – это:

- а) метод определения силы сгибателей туловища;
- б) метод определения силы разгибателей туловища;
- в) метод определения силы разгибателей бедра.

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней интенсивности нагрузки

достигает:

- а) 130-150 уд/мин;
- б) 150- 180 уд/мин;
- в) 100- 120 уд/мин.

Тема 5. «Основы теории и методике общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания»

#### 1. Методические принципы спортивной подготовки (тренировки):

- а) основные отправные положения, которыми необходимо руководствоваться при построении программы тренировки;
- б) положения, которыми можно руководствоваться при построении отдельных тренировочных программ (сознательность-активность, системность, наглядность, сложность);
- в) положения по выбору, реализуемые отдельно, независимо друг от друга при построении программы подготовки (наглядность - необязательно, системность, динамичность - по настроению, сознательность - активность).

#### 2. Средства спортивной тренировки (СТ):

- а) к средствам СТ относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы;
- б) к средствам СТ относятся оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) к средствам СТ относятся разнообразные физические упражнения.

#### 3. Сила, как физическое качество:

- а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
- б) силой называется способность человека поднимать большие веса продолжительное время;
- в) силой называется способность человека поднимать большой вес в очень короткое время.

Тема 7. «Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

#### 1. Какое из суждений является правильным:

- а) спорт-компонент ФК;
- б) ФК-компонент спорта;
- в) ФК и спорт независимые понятия.

#### 2. Современный спорт подразделяется на:

- а) массовый и профессиональный;

- б) профессиональный и спорт высших достижений;
- в) массовый и спорт высших достижений.

3. Содержание Единой спортивной классификации составляет:

- а) классификация видов спорта;
- б) классификация занимающихся по видам спорта;
- в) классификация результатов по видам спорта.

4. Спортивное соревнование это:

- а) метод тренировки;
- б) форма организации спортивной работы;
- в) оба указанных понятия.

Перевод набранных при тестировании баллов в оценку производится в соответствии с Положением о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации обучающихся.

### **Форма промежуточной аттестации: устный опрос**

В случае проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме устного опроса, опрос проводится по следующим темам.

Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы ФК.

Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студентов.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ).

Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Таблица 9

#### Критерии оценивания

Критерии оценивания	Показатели и шкала оценивания	
	<b>зачет</b>	<b>незачет</b>
текущая аттестация	выполнение требований по текущей аттестации в полном объеме	невыполнение требований

				по текущей аттестации
полнота и правильность ответа	Обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий	Обучающийся достаточно полно излагает материал, однако допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.	Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил	обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса
степень осознанности, понимания изученного	демонстрирует понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные	присутствуют 1-2 недочета в обосновании своих суждений, количество приводимых примеров ограничено	не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры	допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл
языковое оформление ответа	излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	излагает материал последовательно, с 2-3 ошибками в языковом оформлении	излагает материал непоследовательно и допускает много ошибок в языковом оформлении излагаемого	беспорядочно и неуверенно излагает материал



Составитель: старший преподаватель Булгакова Л.В.

Зав. кафедрой: к.г.н., доцент Комов И.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2021/2022 учебный год

Протокол №10 от «21» июня 2021 г.