

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра Гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
« 29 » мая 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

По учебной дисциплине Б1.О.ДЭ.01.01  
**«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) программы бакалавриата  
«Начальное образование»**

Квалификация (степень)  
Бакалавр

Форма обучения

**очная**

Дербент 2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

К.п.н., доцент кафедры ГД  
(занимаемая должность)

Магомедов Р.М.  
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры  
Гуманитарных дисциплин  
26 мая 2023 г., протокол № 11  
Зав.кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Начальное образование»

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1.1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

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

**УК-7.1** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

**УК-7.2** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**УК-7.3** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7.1	Устный опрос Тесты
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1	Устный опрос Тесты
3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7.2	Устный опрос Тесты
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1; УК-7.2	Устный опрос Тесты Контрольные упражнения
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.2	Устный опрос Тесты
6	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	УК-7.2	Устный опрос Тесты
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7.1	Устный опрос Тесты

8	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7.1	Устный опрос Тесты Контрольные упражнения
9	Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	УК-7.1	Устный опрос Тесты Контрольные упражнения
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	УК-7.1; УК-7.3	Устный опрос Тесты
11	Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК-7.2; УК-7.3	Устный опрос Тесты
12	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	УК-7.3	Устный опрос Тесты Контрольные упражнения

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p><b>Уровень знаний</b> - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><b>Уровень умений</b> - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p><b>Уровень навыков</b> - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	Устный опрос Тесты Контрольные упражнения

**Описание шкалы оценивания**

## На зачет

№	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

### **Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.

2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

### **Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

### **Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

### **Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

### **Раздел 6. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической**

## **культурой и спортом**

### **Вопросы для устного опроса:**

1. Питание как фактор здорового образа жизни.
2. Борьба с вредными привычками.

## **Раздел 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

### **Вопросы для устного опроса:**

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

## **Раздел 8. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом**

### **Вопросы для устного опроса:**

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.

## **Раздел 9. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта**

### **Вопросы для устного опроса:**

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и



психической подготовленности.

6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

### **Раздел 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

Задания для самостоятельной работы:

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

### **Раздел 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

### **Раздел 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Коррекция физического развития.
2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности

#### **Тестовые задания:**

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;

- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя оставляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;

- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

### **Контрольные упражнения:**

**1.** Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;

- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

## 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой частью руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

## 3. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;
- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении

## 4. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

## 5. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;

- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

**6. Упор лёжа на локтях («планка»)**

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

**7. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».**

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

**8. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)**

**Вопросы к зачету:**

Вопросы к зачету (2 семестр):

Сдача контрольных нормативов

Вопросы к зачету (4 семестр):

Сдача контрольных нормативов

Вопросы к зачету (6 семестр):

- 1.Физическая культура - часть общей культуры.
- 2.Сущность понятия «Физическая культура».
- 3 Место и роль физической культуры в современном обществе.
- 4.Физическая культура и здоровый образ жизни.
- 5.Определение понятия функции физической культуры.
- 6.Общекультурные функции физической культуры.
- 7.Общевоспитательные функции физической культуры.
- 8.Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
- 9.Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
- 10.Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
- 11.Структура процесса обучения двигательным действиям.
- 12.Принципы обучения в физическом воспитании.
- 13.Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
- 14.Двигательные умения и навыки.
- 15.Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
- 16.Формы организации физического воспитания в вузе.
- 17.Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
- 18.Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
- 19.Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
- 20.Роль музыки при обучении движениям.

21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
25. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
26. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
27. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
28. Роль профессиональной физической подготовки.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
31. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
32. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
33. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
34. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
35. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
36. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
37. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
38. Руководство самостоятельными занятиями.
39. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
40. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: *«зачтено», «не зачтено».*

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

**Оценивание студента на зачете по дисциплине**

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который



(«компетенции не освоены»)	не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
----------------------------	--