

БИЛЕТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.2 Демонстрирует учет особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при проектировании совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности

ОПК-8.2 Осуществляет выбор релевантного метода решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний

Ситуационное задание № 1

Маше 13 лет. Она слабослышащий ребенок. В школе Маша учится средне, считает, что учиться лучше она не может. В последнее время мама все чаще говорит, что у ее дочери «испортился характер». Она стала раздражительной, ее настроение часто меняется, она болезненно реагирует на критику и часто говорит, что она некрасивая. Очень много времени проводит в социальных сетях в поисках общения со сверстниками и играет в электронные игры. После окончания 6 класса родители отправили Машу в летний лагерь, в котором реализуется образовательная программа по английскому языку. В лагере существуют правила, ограничивающие возможности использования мобильных устройств. Смартфоны выдаются детям один раз в день, на 30 минут, чтобы они могли, в первую очередь, связаться с родителями. С первого дня пребывания в лагере Маша не проявляла интереса к занятиям английским языком, которые нравились другим ребятам, а также к другим видам активности. Не стремилась познакомиться с другими детьми и принять участие в подготовке к первому родительскому дню, на котором происходит представление отряда. В разговорах между подростками участвовала неохотно, оживлялась только при обсуждении электронных игр, мобильных приложений и социальных сетей. Маша постоянно спрашивала у вожатых, когда ей дадут смартфон, проявляла тревогу и злилась, когда сталкивалась с отказом. На предложения вожатых чем-нибудь ей помочь отвечала, что она сама со всем справится, она уже не маленькая. В телефонных звонках домой просила маму, «сделать что-нибудь, чтобы ей разрешили пользоваться смартфоном».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Продемонстрируйте учет особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья при проектировании совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности в рамках временного детского коллектива. Какие поведенческие проявления Маши связаны с особенностями младшего подросткового возраста?

Ситуационное задание № 2

Педагог-мужчина. Я пятый год работаю в школе-интернате для детей с физическими недостатками. В нем же работает и моя жена. В ее классе вот уже полгода есть такая Лиза К., которая отказывается отвечать на уроке и выполнять любые задания, которые я специально для нее готовлю. По другим предметам у нее все в порядке. Когда я приглашаю ее для ответа к доске, она демонстративно встает и уходит. Жена считает, что девочка влюблена в меня, но мне от этого «не легче».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор релевантного метода решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний, способствующих вовлечению ученицы в образовательный процесс по предмету и участию в коммуникации с учителем и одноклассниками.

Письменный опрос

Вопрос 1	Найдите отличия в понятиях «развивающая, лично ориентированная образовательная среда», «адаптивная образовательная среда», «безбарьерная образовательная среда». Какие критерии положены в основу дифференциации?
Вопрос 2	Какие принципы коррекционно-педагогического процесса вы знаете?
Вопрос 3	Что относится к организационно-педагогическим условиям обучения детей в рамках активной образовательной среды?
Вопрос 4	В чем проявляются изменения социокультурной и образовательной политики в отношении лиц с ОВЗ в России и за рубежом?
Вопрос 5	Что включает в себя психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья в активном образовательном пространстве?

БИЛЕТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.2 Демонстрирует учет особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при проектировании совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности

ОПК-8.2 Осуществляет выбор релевантного метода решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний

Ситуационное задание № 1

Классный руководитель жалуется на двигательную расторможенность мальчика на уроках. Ученик учится удовлетворительно, добрый, вежливый мальчик, но на уроках расторможен, постоянно что-то тербит в руках, часто отвлекается, не следит за происходящим на уроке.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Продемонстрируйте учет особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья при проектировании совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности в описанной ситуации. Каковы могут быть причины двигательной расторможенности ученика? Какие диагностические методы могут быть использованы педагогом в данном случае и какие рекомендации должны быть даны родителям?

Ситуационное задание № 2

Ученица 11 класса обратилась за консультацией по профориентации. Она активная, общительная, открытая, у нее много знакомых в школе и вне ее. Хорошо ладит с одноклассниками, хотя иногда бывает вспыльчивой, может погорячиться и обидеть или обидеться, но незлопамятна и быстро мирится. Учится неравномерно, «скачками», в зависимости от настроения. Легко увлекается новыми предметами и занятиями, но непостоянна в своих увлечениях. Из проблем девочка назвала небольшое отклонение по слуху.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор релевантного метода решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний при формировании рекомендации типа работы для ученицы? Какие методы диагностики вы используете в ходе профконсультации?

Письменный опрос

Вопрос 1	Почему одну из центральных ролей при изучении социализационных и педагогических процессов в настоящее время играет системный подход?
Вопрос 2	Каковы основные этапы проектирования?
Вопрос 3	Что такое коррекционно-педагогическая деятельность и в чем ее психолого-педагогическая суть?
Вопрос 4	Каким образом соотносятся проектирование и образование?
Вопрос 5	Можно ли современную парадигму социального восприятия инвалидности охарактеризовать как гуманистическую и плюралистическую?

8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)

Учебная литература (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Колесникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Годовникова, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с оуз : учебное пособие для вузов / Л. В. Годовникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : учебное пособие для вузов / И. И. Мамайчук. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Речицкая, Е. Г. Психолого-педагогическая диагностика развития детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха) : учебное пособие для бакалавриата и специалитета / Е. Г. Речицкая, Т. К. Гущина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Сикорский, И. А. Заикание : учебное пособие / И. А. Сикорский, Е. Е. Шевцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Периодические издания

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. — Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

Иные электронные образовательные ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

Электронные информационные ресурсы

Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) (http://www.unece.org/stats/stats_h.html)

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) (https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm)

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

Состав международных реферативных баз данных научных изданий

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

Состав информационных справочных систем

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

Состав информационных справочных правовых систем

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

Информационные поисковые системы

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета БРИКС
«15» февраля 2021г.
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета
БРИКС учтено
«15» февраля 2021г.
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета
Университета БРИКС учтено
«15» февраля 2021г.
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Университета БРИКС
Клевцов Виталий Владимирович
«15» февраля 2021 г.
(Приказ № 15-02-21/1)

Оценочные материалы по дисциплине Современные средства оценивания результатов обучения

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Образовательная программа
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направленность (профиль) программы
Педагогическое образование

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

СОГЛАСОВАНО

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"
Проректор по учебной работе
Гафарова Оксана Владимировна, кандидат экономических наук
«15» февраля 2021г.
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

СОГЛАСОВАНО

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ БРИКС"
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Костюк Анастасия Владимировна
«15» февраля 2021г.
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва
2021

Программу разработал(и):
кандидат экономических наук Сидоркин Дмитрий Владимирович, доцент

1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине. Современные средства оценивания результатов обучения, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	РОПК-5 формирование компетенции ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	РОПК-5 формирование компетенции ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль)	Вопросы для устных опросов	ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся
Промежуточная аттестация обучающихся: Экзамен	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся и используются устные опросы и контрольная работа.

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

Контрольная работа

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Ситуационное задание

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

Письменный опрос

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Экзамен

Экзамен – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения экзамена выполняются обучающимся самостоятельно. Экзамен проводится по билетам, включающим задания для проведения экзамена.

Задание для проведения экзамена включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для экзамена избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

6. Критерии оценивания (оценки)

Критерии оценивания устного и письменного опросов

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое обозначение оценки - «5»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов; обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с

		грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).
--	--	---

Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания (оценки) экзамена

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). За выполнение заданий экзамена выставляется средняя оценка (среднее арифметическое с округлением в пользу студента) за выполнение трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

7. Содержание оценочных средств

Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для устных опросов

Педагогические измерения и диагностика результатов обучения русскому языку: цели, функции, виды и средства.

Проверка и контроль над результатами обучения русскому языку: структура, виды, функции, принципы контроля.

Оценивание: оценка и отметка, виды оценивания, самооценка. Экспертные оценки в образовании.

Качество образования: подходы к определению, процедура построения комплексной системы оценки качества.

Мониторинг качества образования.

Оценивание в Древнем мире.

Возникновение балльной системы в Средние века.

Критерии оценивания знаний учащихся в России в XVIII–XX веках.

Современные модели оценивания учебных достижений учащихся в России и за рубежом.

Средства контроля над усвоением знаний.

Средства контроля за сформированностью учебно-языковых и правописных умений и навыков.

Средства контроля над сформированностью речевых умений.

Предпосылки возникновения тестов.

Педагогическое тестирование в Америке и Европе.

Создание, распространение и применение тестовых методов в России в первой трети XX века.

Период игнорирования тестов в России (30–70-е годы) и возрождение отечественной тестологии.

Современные центры тестирования.

Проблема определения теста в научной литературе.

Основные виды лингвометодических тестов.

Основные понятия тестирования.

Требования к заданиям в тестовой форме по русскому языку.

Экспертиза качества содержания теста по русскому языку.

Компьютерное тестирование и пакеты прикладных программ обработки и конструирования тестов.

Экскурсы в историю международных программ по сравнению учебных достижений школьников.

Виды международных сравнительных исследований качества образования.

Международные сравнительные исследования в области чтения и понимания текстов.

Особенности национальных систем оценки результатов образования за рубежом.

Основы российской системы оценки качества образования.

Государственная итоговая аттестация девятиклассников по русскому языку как элемент контрольно-оценочной системы.

Единый государственный экзамен по русскому языку как элемент национальной оценки качества образования.

Определение портфолио.

Виды учебных портфолио по русскому языку.

Оценивание портфолио по русскому языку.
Портфолио учителя русского языка.
Общее понятие рейтинговой системы учета учебных достижений школьников.
Виды рейтинга.
Методика разработки и использования рейтинговой оценки в обучении русскому языку в школе.
Понятие проектной деятельности школьников.
Виды проектов (на примере проектов по русскому языку).
Презентация и оценивание проектов.
Современные зарубежные средства оценивания результатов обучения русскому языку.
Клоуз-тест как коммуникативно-ориентированная форма контроля знаний учащихся по русскому языку.
Обращение к «Теории решения изобретательских задач» как средству контроля над учебными достижениями школьников по русскому языку.
Психолого-педагогический консилиум как средство формирования индивидуального маршрута обучения.
Формы представления результатов обучения русскому языку.

Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

Назовите определение понятия "диагностика".
Перечислите функции диагностики.
Назовите виды диагностики.
Охарактеризуйте основные принципы организации контроля.
Какие компоненты контроля вы знаете?
Перечислите функции оценивания.
Что такое степень обученности учащихся?
Каким образом осуществляется оценивание в Древнем мире?
Как осуществилось возникновение балльной системы в Средние века?
Какая система была популярной в Германии в XVIII веке?
Какая система оценивания была в Древней Руси?
Какие характеристики имели обучающиеся Киевской духовной академии?
Охарактеризуйте систему оценивания разработанную М. Ломоносовым.
Что такое балл?
Что такое знания по русскому языку?
Какие средства контроля над усвоением знаний вы знаете?
Охарактеризуйте шесть ступеней знания.
Из чего состоит устный индивидуальный опрос?
На сколько частей делится комментирование ответа?
Охарактеризуйте уплотненный опрос.
С чем связано возникновение тестов?
Когда проводилась первая попытка научного измерения интеллектуальных способностей детей?
Охарактеризуйте «Шкалу умственного развития Бине – Симона».
Каким образом проходило педагогическое тестирование в Америке и Европе?
Перечислите серию национальных тестов, которые используются в США.
Охарактеризуйте период игнорирования тестов в России (30–70-е годы) и возрождение отечественной тестологии.
Назовите наиболее авторитетный Федеральный центр тестирования.
В чем заключается проблема определения теста в научной литературе?
Назовите определение термина тест.
Перечислите виды тестов.
Назовите основные виды лингвометодических тестов.
Какие требования предъявляются к заданиям в тестовой форме по русскому языку?
Охарактеризуйте подходы при оценивании тестов.
Сколько форм тестовых заданий существует?
Перечислите виды международных сравнительных исследований качества образования.
Что помогает сопоставить оценка качества российского образования?
В каком году появилась идея проведения пролонгированных исследований для 10- и 14-летних учащихся?
По каким предметам проводились сопроводительные исследования?
Какие отдельные циклы и виды сравнительных исследований выделились в последние десятилетия?
Какая программа является одной из авторитетных?
На что направлено основное внимание PISA?
В чем заключаются особенности национальных систем оценки результатов образования за рубежом?
На каких принципах базируется разработанная английскими специалистами система оценивания качества образования в Англии?
Перечислите разделы, на которые разделена система оценки качества образования.
Какие уровни достижений учащихся отражены в национальных стандартах?
Каким образом строится содержание тестов на разных ступенях?
Кем проверяются тесты учащихся первой ступени?

Как составлены тесты по английскому языку для 14-летних подростков?
Назовите определение термина "портфолио".
Охарактеризуйте систему портфолио в работах американских исследователей.
Перечислите этапы создания портфолио по русскому языку.
Расскажите о видах учебных портфолио по русскому языку.
Какие работы могут входить в портфолио работ по русскому языку?
Каким образом осуществляется оценивание портфолио по русскому языку?
Назовите критерии оценивания портфолио.
Назовите определение понятия рейтинг.
В каком году начала вводится рейтинговая система в ВУЗах?
В чем заключается суть рейтинговой системы?
Что позволяет ученикам рейтинговая система?
Что позволяет учителям рейтинговая система?
Что необходимо для введения в рейтинговую систему?
Что предполагает рейтинговая технология?
Где впервые была внедрена проектная деятельность для школьников?
В каком году разрабатывались основы проектного обучения в России?
Назовите понятие термина исследовательская деятельность обучающихся.
Что такое проектная деятельность?
Что такое проектно-исследовательская деятельность?
Какая ставится задача перед проектной деятельностью в современном образовании по русскому языку?
Какими особенностями обладают проекты, предназначенные для обучения русскому языку?
Что может быть использовано учителем на уроке русского языка?
Какое средство контроля использовалось американскими преподавателями?
Какие виды домашних работ предлагались учащимся?
Что понимается под фокусированными диалектическими заметками?
Какие применяются средства контроля учебных достижений учащихся?
Назовите определение понятия клоуз-тесту.
В чем заключается особенность клоуз-теста?

Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

Варианты заданий для контрольной работы

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание № 1

Учащийся отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальной класс и педагога. Парень доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, педагог ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение педагог отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но педагог остался при своем мнении. Учащийся обиделся.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. Как Вы думаете, стоило ли педагогу пояснить классу методику выставления оценок и показать объективность выставленной отметки ученику?

Ситуационное задание № 2

Педагог «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из учеников не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Ученик отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Как педагог отреагирует в данной ситуации и почему? Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения для этого ученика.

Письменный опрос

Вопрос 1	В каком году начала вводится рейтинговая система в ВУЗах?
Вопрос 2	Охарактеризуйте «Шкалу умственного развития Бине – Симона».
Вопрос 3	Что такое проектная деятельность?
Вопрос 4	Перечислите функции оценивания.
Вопрос 5	В чем заключаются особенности национальных систем оценки результатов образования за рубежом?

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

Учащийся отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальной класс и педагога. Парень доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, педагог ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение педагог отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но педагог остался при своем мнении. Учащийся обиделся.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. Как Вы думаете, стоило ли педагогу пояснить классу методику выставления оценок и показать объективность выставленной отметки ученику?

Ситуационное задание №2

Педагог «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из учеников не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Ученик отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Как педагог отреагирует в данной ситуации и почему? Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения для этого ученика.

Письменный опрос

Вопрос 1	На каких принципах базируется разработанная английскими специалистами система оценивания качества образования в Англии?
Вопрос 2	Какая ставится задача перед проектной деятельностью в современном образовании по русскому языку?
Вопрос 3	Когда проводилась первая попытка научного измерения интеллектуальных способностей детей?
Вопрос 4	Кем проверяются тесты учащихся первой ступени?
Вопрос 5	Какое средство контроля использовалось американскими преподавателями?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

Учащийся отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальной класс и педагога. Парень доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, педагог ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение педагог отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но педагог остался при своем мнении. Учащийся обиделся.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. Как Вы думаете, стоило ли педагогу пояснить классу методику выставления оценок и показать объективность выставленной отметки ученику?

Ситуационное задание №2

Педагог «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из учеников не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Ученик отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Как педагог отреагирует в данной ситуации и почему? Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения для этого ученика.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что может быть использовано учителем на уроке русского языка?
Вопрос 2	Перечислите разделы, на которые разделена система оценки качества образования.
Вопрос 3	Какая система была популярной в Германии в XVIII веке?
Вопрос 4	На сколько частей делится комментирование ответа?
Вопрос 5	В чем заключается суть рейтинговой системы?

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

Учащийся отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальной класс и педагога. Парень доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, педагог ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение педагог отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но педагог остался при своем мнении. Учащийся обиделся.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. Как Вы думаете, стоило ли педагогу пояснить классу методику выставления оценок и показать объективность выставленной отметки ученику?

Ситуационное задание №2

Педагог «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из учеников не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Ученик отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Как педагог отреагирует в данной ситуации и почему? Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения для этого ученика.

Письменный опрос

Вопрос 1	По каким предметам проводились сопроводительные исследования?
Вопрос 2	Охарактеризуйте систему портфолио в работах американских исследователей.
Вопрос 3	Что понимается под фокусированными диалектическими заметками?
Вопрос 4	В каком году разрабатывались основы проектного обучения в России?
Вопрос 5	Какая система оценивания была в Древней Руси?

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

Учащийся отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальной класс и педагога. Парень доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, педагог ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение педагог отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но педагог остался при своем мнении. Учащийся обиделся.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. Как Вы думаете, стоило ли педагогу пояснить классу методику выставления оценок и показать объективность выставленной отметки ученику?

Ситуационное задание №2

Педагог «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из учеников не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Ученик отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Как педагог отреагирует в данной ситуации и почему? Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения для этого ученика.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие компоненты контроля вы знаете?
Вопрос 2	Перечислите виды тестов.
Вопрос 3	Перечислите этапы создания портфолио по русскому языку.
Вопрос 4	Охарактеризуйте основные принципы организации контроля.
Вопрос 5	В чем заключается проблема определения теста в научной литературе?

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Назовите определение понятия "диагностика".
Перечислите функции диагностики.
Назовите виды диагностики.
Охарактеризуйте основные принципы организации контроля.
Какие компоненты контроля вы знаете?
Перечислите функции оценивания.
Что такое степень обученности учащихся?
Каким образом осуществляется оценивание в Древнем мире?
Как осуществилось возникновение балльной системы в Средние века?
Какая система была популярной в Германии в XVIII веке?
Какая система оценивания была в Древней Руси?
Какие характеристики имели обучающиеся Киевской духовной академии?
Охарактеризуйте систему оценивания разработанную М. Ломоносовым.
Что такое балл?
Что такое знания по русскому языку?
Какие средства контроля над усвоением знаний вы знаете?
Охарактеризуйте шесть ступеней знания.
Из чего состоит устный индивидуальный опрос?
На сколько частей делится комментирование ответа?
Охарактеризуйте уплотненный опрос.
С чем связано возникновение тестов?
Когда проводилась первая попытка научного измерения интеллектуальных способностей детей?
Охарактеризуйте «Шкалу умственного развития Бине – Симона».
Каким образом проходило педагогическое тестирование в Америке и Европе?
Перечислите серию национальных тестов, которые используются в США.
Охарактеризуйте период игнорирования тестов в России (30–70-е годы) и возрождение отечественной тестологии.
Назовите наиболее авторитетный Федеральный центр тестирования.
В чем заключается проблема определения теста в научной литературе?
Назовите определение термина тест.
Перечислите виды тестов.
Назовите основные виды лингвометодических тестов.
Какие требования предъявляются к заданиям в тестовой форме по русскому языку?
Охарактеризуйте подходы при оценивании тестов.
Сколько форм тестовых заданий существует?
Перечислите виды международных сравнительных исследований качества образования.
Что помогает сопоставить оценка качества российского образования?
В каком году появилась идея проведения пролонгированных исследований для 10- и 14-летних учащихся?
По каким предметам проводились сопроводительные исследования?
Какие отдельные циклы и виды сравнительных исследований выделились в последние десятилетия?
Какая программа является одной из авторитетных?
На что направлено основное внимание PISA?
В чем заключаются особенности национальных систем оценки результатов образования за рубежом?
На каких принципах базируется разработанная английскими специалистами система оценивания качества образования в Англии?

Перечислите разделы, на которые разделена система оценки качества образования.
Какие уровни достижений учащихся отображены в национальных стандартах?
Каким образом строится содержание тестов на разных ступенях?
Кем проверяются тесты учащихся первой ступени?
Как составлены тесты по английскому языку для 14-летних подростков?
Назовите определение термина "портфолио".
Охарактеризуйте систему портфолио в работах американских исследователей.
Перечислите этапы создания портфолио по русскому языку.
Расскажите о видах учебных портфолио по русскому языку.
Какие работы могут входить в портфолио работ по русскому языку?
Каким образом осуществляется оценивание портфолио по русскому языку?
Назовите критерии оценивания портфолио.
Назовите определение понятия рейтинг.
В каком году начала вводится рейтинговая система в ВУЗах?
В чем заключается суть рейтинговой системы?
Что позволяет ученикам рейтинговая система?
Что позволяет учителям рейтинговая система?
Что необходимо для введения в рейтинговую систему?
Что предполагает рейтинговая технология?
Где впервые была внедрена проектная деятельность для школьников?
В каком году разрабатывались основы проектного обучения в России?
Назовите понятие термина исследовательская деятельность обучающихся.
Что такое проектная деятельность?
Что такое проектно-исследовательская деятельность?
Какая ставится задача перед проектной деятельностью в современном образовании по русскому языку?
Какими особенностями обладают проекты, предназначенные для обучения русскому языку?
Что может быть использовано учителем на уроке русского языка?
Какое средство контроля использовалось американскими преподавателями?
Какие виды домашних работ предлагались учащимся?
Что понимается под фокусированными диалектическими заметками?
Какие применяются средства контроля учебных достижений учащихся?
Назовите определение понятия клоуз-тесту.
В чем заключается особенность клоуз-теста?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся (Экзамен)

БИЛЕТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание № 1

В классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к доске, он только мнетса и запинается, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит плохую оценку.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося.

Ситуационное задание № 2

Учащийся систематически не выполнял домашние задания. При выставлении неудовлетворительных оценок он заявлял: «Ну и ставьте!» Как-то раз при очередном опросе учащийся опять ответил плохо. Педагог предложил ему самому себя оценить. Ученик был доволен. Учащиеся оживились. Стали подсказывать, что ставить. Наконец, после долгого размышления, учащийся поставил себе сам в дневник оценку «2». Педагог расписался в дневнике, а рядом дописал: «5» - за честность".

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения. Как Вы оцениваете примененный педагогический прием?

Письменный опрос

Вопрос 1	Расскажите о видах учебных портфолио по русскому языку.
Вопрос 2	Что позволяет учителям рейтинговая система?
Вопрос 3	Что позволяет ученикам рейтинговая система?
Вопрос 4	Сколько форм тестовых заданий существует?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уплотненный опрос.

БИЛЕТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

К уроку истории древнего мира ученикам было задано сделать иллюстрацию к одной из поэм Гомера. Начался урок, и педагог стала проверять домашнее задание. Обнаружив, что у Петрова Васи нет рисунка, она поставила ему «2». Однако при опросе, когда Володя поднял руку, педагог вызвала его и поставила «5» за хороший ответ.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. На Ваш взгляд, правильно ли поступил педагог в описанной ситуации?

Ситуационное задание №2

Учащийся теряет интерес к учению. В дневнике – одни неудовлетворительные оценки. Кругом все плохо: педагоги стыдят, дома заврался. Классный руководитель, листая дневник, в раздумье спрашивает: «Что же мы будем делать? Нам с тобой надо постараться поправить положение дел. Ты плохо учишься, я, видимо, плохо учу.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения. Дайте рекомендации педагогу по исправлению ситуации.

Письменный опрос

Вопрос 1	Назовите определение понятия клоуз-тесту.
Вопрос 2	Как осуществилось возникновение балльной системы в Средние века?
Вопрос 3	Что такое знания по русскому языку?
Вопрос 4	Какие уровни достижений учащихся отображены в национальных стандартах?
Вопрос 5	Какие требования предъявляются к заданиям в тестовой форме по русскому языку?

БИЛЕТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

В классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к доске, он только мнетса и запинаятся, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит плохую оценку.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося.

Ситуационное задание №2

Учащийся систематически не выполнял домашние задания. При выставлении неудовлетворительных оценок он заявлял: «Ну и ставьте!» Как-то раз при очередном опросе учащийся опять ответил плохо. Педагог предложил ему самому себя оценить. Ученик был доволен. Учащиеся оживились. Стали подсказывать, что ставить. Наконец, после долгого размышления, учащийся поставил себе сам в дневник оценку «2». Педагог расписался в дневнике, а рядом дописал: «5» - за честность".

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения. Как Вы оцениваете примененный педагогический прием?

Письменный опрос

Вопрос 1	В каком году начала вводится рейтинговая система в ВУЗах?
Вопрос 2	Какая программа является одной из авторитетных?
Вопрос 3	Каким образом осуществляется оценивание в Древнем мире?
Вопрос 4	Какие характеристики имели обучающиеся Киевской духовной академии?
Вопрос 5	Охарактеризуйте шесть ступеней знания.

БИЛЕТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

К уроку истории древнего мира ученикам было задано сделать иллюстрацию к одной из поэм Гомера. Начался урок, и педагог стала проверять домашнее задание. Обнаружив, что у Петрова Васи нет рисунка, она поставила ему «2». Однако при опросе, когда Володя поднял руку, педагог вызвала его и поставила «5» за хороший ответ.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося. На Ваш взгляд, правильно ли поступил педагог в описанной ситуации?

Ситуационное задание №2

Учащийся теряет интерес к учению. В дневнике – одни неудовлетворительные оценки. Кругом все плохо: педагоги стыдят, дома заврался. Классный руководитель, листая дневник, в раздумье спрашивает: «Что же мы будем делать? Нам с тобой надо постараться поправить положение дел. Ты плохо учишься, я, видимо, плохо учу.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения. Дайте рекомендации педагогу по исправлению ситуации.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое проектно-исследовательская деятельность?
Вопрос 2	На что направлено основное внимание PISA?
Вопрос 3	Как составлены тесты по английскому языку для 14-летних подростков?
Вопрос 4	Что предполагает рейтинговая технология?
Вопрос 5	Назовите основные виды лингвометодических тестов.

БИЛЕТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-5.1 Выявляет и корректирует трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся

ОПК-5.2 Осуществляет выбор современных средств оценивания результатов обучения

Ситуационное задание №1

В классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к доске, он только мнетя и запинаяется, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит плохую оценку.

Рассмотрите конкретную ситуацию. Выявите и скорректируйте трудности в обучении на основе применения различных методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающегося.

Ситуационное задание №2

Учащийся систематически не выполнял домашние задания. При выставлении неудовлетворительных оценок он заявлял: «Ну и ставьте!» Как-то раз при очередном опросе учащийся опять ответил плохо. Педагог предложил ему самому себя оценить. Ученик был доволен. Учащиеся оживились. Стали подсказывать, что ставить. Наконец, после долгого размышления, учащийся поставил себе сам в дневник оценку «2». Педагог расписался в дневнике, а рядом дописал: «5» - за честность».

Рассмотрите конкретную ситуацию. Осуществите выбор современных средств оценивания результатов обучения. Как Вы оцениваете примененный педагогический прием?

Письменный опрос

Вопрос 1	Назовите виды диагностики.
Вопрос 2	Назовите определение понятия рейтинг.
Вопрос 3	Охарактеризуйте систему оценивания разработанную М. Ломоносовым.
Вопрос 4	Назовите понятие термина исследовательская деятельность обучающихся.
Вопрос 5	Назовите определение понятия "диагностика".

8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)

Учебная литература (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Гордиенко, О. В. Современные средства оценивания результатов обучения : учебник для академического бакалавриата / О. В. Гордиенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Воробьева, С. В. Современные средства оценивания результатов обучения в общеобразовательной школе : учебник для бакалавриата и магистратуры / С. В. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Гордиенко, О. В. Современные средства оценивания результатов обучения. Практикум : учебное пособие для академического бакалавриата / О. В. Гордиенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Рачков, М. Ю. Оптимальное управление в технических системах : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. Ю. Рачков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Сидняев, Н. И. Теория планирования эксперимента и анализ статистических данных : учебник и практикум для вузов / Н. И. Сидняев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Периодические издания

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

Иные электронные образовательные ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

Электронные информационные ресурсы

Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) (http://www.unece.org/stats/stats_h.html)

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)
Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)
Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)
Организация Объединённых Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)
Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)
Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)
Всемирная торговая организация (World Trade Organization) (https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm)
Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)
Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)
Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)
Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

Состав международных реферативных баз данных научных изданий

Science Alert (<https://scialert.net/>)
AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)
Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)
PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)
OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

Состав информационных справочных систем

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

Состав информационных справочных правовых систем

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>)
Правительство России (<http://government.ru/>)
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

Информационные поисковые системы

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета БРИКС

«15» февраля 2021г.

(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета

БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Университета БРИКС

Клевцов Виталий Владимирович

«15» февраля 2021 г.

(Приказ № 15-02-21/1)

Оценочные материалы по дисциплине Фитнес

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Образовательная программа
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направленность (профиль) программы
Педагогическое образование

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

СОГЛАСОВАНО

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"
Проректор по учебной работе

Гафарова Оксана Владимировна, кандидат экономических наук
«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

СОГЛАСОВАНО

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ БРИКС"
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Костюк Анастасия Владимировна
«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва
2021

Программу разработал(и):
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Фитнес, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

Контрольная работа

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Ситуационное задание

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

Письменный опрос

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Зачет

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

6. Критерии оценивания (оценки)

Критерии оценивания устного и письменного опросов

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;

	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при

оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания (оценки) зачета

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

7. Содержание оценочных средств

Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для устных опросов

Социальная значимость фитнеса.
Виды фитнеса.
Принципы фитнес-тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Одежда и обувь для фитнеса.
Инструктаж по технической безопасности на занятии фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Питание при занятиях фитнесом.
Избыточный вес.
Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.
Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения с предметами.
Упражнения на снарядах.
Упражнения из других видов спорта.
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира, мини-брусьев (паралетсов), спортивных матов, шведских стенок.
Аэробика К. Купера.
Оздоровительная ходьба.
Аспекты по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей.
Программа бега трусцой.
Фитнес-программы на кардиотренажерах.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки.
Принципы оздоровительной тренировки.
Классическая (базовая) аэробика.
Интервальная аэробика.
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов, шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке).
Бодибилдинг.
Калланетик.
Супер-стронг.
Боди ПАМП.
Шейпинг. Этапы программы шейпинга.
Шейпинг-тренинг.
Выполнение упражнений с использованием скамьи для пресса, стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)), петель (для тренинга), гирь.
Общая характеристика стретчинга.
Основные упражнения в подготовительной части занятия.
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
Упражнения в системе занятий "гибкая сила".

Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

- Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?
Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

Варианты заданий для контрольной работы № 1

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических заболеваний, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 2	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 3	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 4	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Вопрос 5	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 2	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 3	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 4	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 5	Охарактеризуйте ПАМП-аэробiku.

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 2	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 4	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 5	Назовите функции мышечной системы.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 2	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Вопрос 4	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 5	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 2	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 3	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Что собой представляет оздоровительная ходьба?

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 3	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 4	Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Вопрос 5	Перечислите жирорастворимые витамины.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание № 2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 2	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Вопрос 3	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 5	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
Вопрос 2	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 2	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 3	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 4	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 5	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 2	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 3	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 4	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 5	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?

Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?