

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой   
«26» августа 20 18

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективные курсы по физической культуре**

наименование дисциплины

**45.05.01 Перевод и переводоведение**

шифр и наименование специальности

**Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений**

наименование специализации

Составитель / составители: старший преподаватель кафедры АФК М.Н. Бархатов

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры ФПК  
протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании

кафедры экономики и прикладной ин-

протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой М.Н. Бархатов / Ф.И.О. Ковалева И. А.

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах формирования компетенций .....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Таблица 1.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины <sup>1</sup>	Коды компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика/ Подвижные игры, эстафеты	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
2.	Волейбол/ Фитбол- гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
3.	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
4.	Баскетбол/ Атлетическая гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
5.	Настольный теннис/ БОС- тренинг	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
6.	Мини-футбол/ Настольный теннис	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

Таблица 2.

Перечень компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<sup>1</sup> Наименование раздела (темы) берется из рабочей программы дисциплины.

## 2. Перечень оценочных средств<sup>2</sup>

Таблица 3.

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы рефератов.
2	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме.	Представление контрольных тестов для студентов основной группы по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке.

*Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен преподавателем.*

<sup>2</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### 3. Описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Показатели достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
	Знает		
<i>ОК-8</i>	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i> роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>Имеет не полное или фрагментарное представление об основных средствах и методах физического воспитания; отсутствуют знания об основных средствах и методах особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Не знает роли и значимости общей физической подготовки и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; норм и правил безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i></p>	<p>Знает или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление об основных средствах и методах физического воспитания; что такое физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы; основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Отлично ориентируется в теоретических вопросах о роли и значимости общей физической подготовке и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормах и правилах безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Знает роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего</p>

		<p>роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса. Знает техническое выполнение нормативов по общей физической подготовке и базовым видам спорта.</p>
Умеет			
	<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p>	<p><i>ОК-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <i>ОК-8 У-2</i> осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности</p>	<p>Не применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Не умеет развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, анализировать элементы, устанавливать связи между ними</p> <p>Не умеет осуществлять учебно-тренировочный процесс по общей физической подготовке и базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p>

		занимающихся	
Базовый уровень Оценка «зачтено»	<i>OK-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств		Умеет самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. анализировать элементы, устанавливать связи между ними. Самостоятельно развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
	<i>OK-8 У-2</i> осуществлять учебно- тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся		Умеет самостоятельно осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта, развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся.
	Владеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<i>OK-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной		Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



		<p>деятельности <i>ОК-8 В-2</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>Не владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p><i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>ОК-8 В-2</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>Владеет свободно или успешно, но с некоторыми пробелами, владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет в совершенстве навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>

З (ОК-8): устный опрос, итоговый контроль на зачётах.

У (ОК-8): ситуационные задачи, выполнение индивидуальных заданий, итоговый контроль на зачётах.

В (ОК-8): практические задания, выполнение нормативов, правильность выполнения физических упражнений, итоговый контроль на зачётах

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Реферат
- Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

## 5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### Темы рефератов

1. Гимнастика как вид спорта
2. Спортивные виды гимнастики
3. Значение гимнастики в физическом воспитании.
4. История развития волейбола.
5. Основные правила игры в волейбол
6. Основные приемы игры в волейбол
7. Баскетбол и его разновидности
8. История развития баскетбола
9. Современное состояние баскетбола в России
10. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе
11. История развития футбола
12. Правила игры в футбол
13. Техника основных движений и методика обучения им в футболе
14. Средства и методы восстановления в спорте
15. Легкая атлетика и ее разновидности
16. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
18. Направления атлетической гимнастики
19. Комплекс упражнений для определенных групп мышц
20. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом
21. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний
22. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре
23. История возникновения фитбол-гимнастики
24. Классификация упражнений фитбол-гимнастики
25. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы
26. История возникновения оздоровительной гимнастики
27. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА

Контролируемые компетенции: ОК-8

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 4.

**Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)**

*Таблица 1*

**Тесты по общей физической подготовленности для студентов с 3-ей группой инвалидности**

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Юноши</b>												
1. Бег на 100 м. (сек)	15,2	14,4	14,2	15,0	14,5	14,0	14,8	14,4	14,0	14,6	14,2	13,8
3. Челночный бег 3×10 (сек)	8,8	8,2	7,4	8,6	8,0	7,4	8,4	7,8	7,2	8,2	7,6	7,0
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места(см)	190	200	210	195	205	215	200	210	220	205	215	225
<b>Девушки</b>												
1. Бег на 100 м. (сек)	19,6	18,2	14,6	19,4	18,0	16,4	19,2	17,8	16,2	19,0	17,5	16,0
3. Челночный бег 3×10 (сек)	9,3	9,0	8,7	9,0	8,8	8,6	8,9	8,7	8,5	9,0	8,6	8,4
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места (см)	140	165	180	160	175	185	165	180	190	170	185	195

Таблица 3

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
5. Поддача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	7	8
2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	8	9
3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток)	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	8	10
2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек	10,7- 11,1	10,0- 10,6	9,7- 10,1	10,3- 10,7	9,8- 10,2	9,3- 9,7	9,3- 9,5	8,9- 9,2	8,5- 8,8	8,7- 8,9	8,5- 8,6	8,1- 8,4
3. Верхняя передача мяча на дальность, м	20	25	30	25	30	35	35	40	45	40	45	50
4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м	9	11	13	13	15	17	17	19	21	21	23	25



Таблица 6

## Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Нормативы		Год обучения											
		I			II			III			IV		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	М	35-39	40-44	45	40-44	45-49	50	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
	Ж	25-29	3-34	35	30-34	35-39	40	40-44	45-49	50	40-44	45-49	50
2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)	М	5	9	12	7	10	15	9	12	16	9	12	16
3.Отжимания от пола ( кол-во раз)	Ж	10	15	18	12	16	20	15	20	25	15	20	25
4. Планка ( сек./мин.)	М	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
5.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	М	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по настольному теннису

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Набивание мяча открытой стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45	30	40	50
4. Набивание мяча тыльной стороной ракетки о стену (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40	25	35	45	30	40	50
5. Удержание мяча справа на право (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25	20	25	30
6. Удержание мяча с лева налево (кол-во раз)	5	10	15	5	10	15	15	20	25	20	25	30
7. Подача мяча (кол-во раз из 10 попыток)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	9	10