

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

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой Жигалов  
« 14 » августа 20 18

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура и спорт**  
наименование дисциплины / практики

**42.03.03 Издательское дело**  
шифр и наименование направления подготовки

**Книгоиздательское дело**  
наименование профиля подготовки

Москва 2018

Составитель / составители: старший преподаватель кафедры АФК Е.В. Журавлева

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры ФК  
протокол № 1 от «14» августа 20 18 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании  
кафедры дополнений и изменений нет,  
протокол № 1 от «26» августа 20 19 г.

Заведующий кафедрой М.К.К. / Ковалева Л.Н.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании  
кафедры дополнений и изменений нет,  
протокол № 1 от «26» августа 20 20 г.

Заведующий кафедрой М.К.К. / Ковалева Л.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Перечень компетенций .....	5
3. Примерный перечень оценочных средств.....	6
4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9

## 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине « Физическая культура»

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	ОФП (Общая физическая подготовка)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p>	Тестирование, реферат
1 раздел	Легкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.</p>	Тестирование, реферат

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	Тестирование, реферат
2.	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения со штангой, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Армрестлинг.	Тестирование, реферат

## 2. Перечень компетенций

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен**

### 3

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие
-----------------	------------------------	-------------------------------------------------------------------------

		этапы формирования компетенций
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы</li> <li>• физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте.</li> <li>• физическая культура личности;</li> <li>• основы здорового образа жизни студента</li> <li>• особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>• общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;</li> <li>• спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>• профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической</li> </ul>

		подготовке).
--	--	--------------

### **. Примерный перечень оценочных средств**

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС	Методы оценки результатов
<b>1</b>	Фронтальный опрос	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения фронтального опроса	экспертный
<b>2</b>	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.	Тематика рефератов	экспертный
<b>3</b>	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий, в том числе для проведения промежуточного контроля оценки знаний	экспертный
<b>4</b>	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины	экспертный

#### 4. Критерии оценки презентации доклада, сообщения, выполненных в форме презентации по реферату

	<b>Минимальный ответ</b>	<b>Изложенный, раскрытый ответ</b>	<b>Законченный, полный ответ</b>	<b>Образцовый, примерный ответ</b>
<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация не систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений



Оценк а	неудовлетворитель но	удовлетворитель но	хорошо	отлично

## **5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

### **5.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности. Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра.

### **5.2. Темы рефератов для студентов основной группы.**

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
9. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
10. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
11. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.
12. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
13. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
14. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
15. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
16. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
17. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.
18. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.
19. Новые и нетрадиционные виды спорта.
20. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
22. ЧСС (способы подсчета, max. ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.
23. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.
24. Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц.

25. Интенсивность физических нагрузок.
26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
27. Физическая работоспособность и методы ее оценки.
28. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.
29. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
30. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.
31. Питание и развитие человека.
32. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.
33. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
34. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр)

## **Критерии оценки**

### **Оценкa экзамене**

**«Отлично» (5)»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал научной литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)»** – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Неудовлетворительно» (2)»** – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.