

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

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой Д.А. Григорьев  
«24» августа 2018

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективные курсы по физической культуре**  
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 МБ  
протокол № 1 от «24 » августа 2018 г.

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

кафедры докладчик и приемщик ИСБ,

протокол № 1 от «26 » августа 2019 г.

Заведующий кафедрой М.Н. Журавлева

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

кафедры докладчик и приемщик ИСБ,

протокол № 1 от «26 » августа 2020 г.

Заведующий кафедрой М.Н. Журавлева

## **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 «Элективные курсы по физической культуре»

. Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.	Тестирование, реферат
2 раздел	Волейбол	Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. Подача мяча: нижняя и верхняя. Нападающий удар, способы блокирования. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
3 раздел	Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на формирование осанки. Акробатические упражнения.	Тестирование, реферат
4 раздел	Баскетбол	Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат

5 раздел	Настольный теннис	Правила игры в настольный теннис и техника безопасности. Основные положения теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой. Хватка ракетки. Владение ракеткой и передвижение у стола. Игровые приемы и способы их выполнения. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов. Тактика игры атакующего. Тактика игры против атакующего. Учебная игра и судейство.	Тестирование, реферат
6 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Тестирование, реферат
7 раздел	Атлетическая гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях. 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).	Тестирование, реферат

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Подвижные игры, эстафеты	Игры на занятиях по адаптивной физической культуре: Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флагкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони	Тестирование, реферат

		<p>мяч. Передача мячей в шеренгах. Защита крепости. Пустое место. Попади в движущуюся цель. Гонка мячей по кругу. Третий лишний. День и ночь. Охотники и утки. Попади в мяч. Мяч капитану. Ловля парами. Передал - садись. Не давай мяча водящему. Мяч ловцу. Перетягивание парами. Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие.</p> <p>Эстафеты применяются для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Проводят эстафеты с предметами и без предметов; используется различное оборудование и инвентарь; с применением элементов гимнастики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p>	
2 раздел	Фитбол-гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.</p>	Тестирование, реферат
3 раздел	Оздоровительная гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корrigирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины,</p>	Тестирование, реферат

		упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	
4 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со бодибарами, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	Тестирование, реферат
5 раздел	БОС-тренинг/ общая физическая подготовка (ОФП)	БОС-тренинг релаксации с помощью метода биологической обратной связи (БОС) на основе электроэнцефалографических сигналов. Психоэмоциональная коррекция на основе регистрации и анализа биопотенциалов мозга; тренинг опорно-двигательного аппарата и мышечной активности на основе регистрации и анализа электромиограммы (ЭМГ-БОС тренинг). Обучение управлению отдельными ритмами электрической активности головного мозга (ЭЭГ-БОС тренинг). Адаптивное биоуправление. ОФП: -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
6 раздел	Настольный теннис	Характеристика игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при	Тестирование, реферат

		выполнении игровых приемов. Стойки, перемещения и их разновидности. Удары по мячу и способы их выполнения. Подачи и их разновидности. Тактика одиночной встречи. Тактика парной игры. Учебная игра и судейство	
--	--	--	--

## 2. Перечень компетенций

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
OK-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</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>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 подготовке).</li> </ul>
--	--	--

### 3. Примерный перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС	Методы оценки результата
1	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
2	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
3	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	экспертный

			промежуточного контроля оценки знаний	
<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

<b>Оценка</b>	неудовлетворительно	удовлетворительно	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. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.**

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.

## **Критерии оценки**

### **Оценка на экзамене**

**«Отлично» (5)»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко иочно 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 принятное 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.