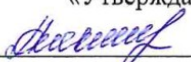


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»

Зав. кафедрой


«24» августа 20 18

**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 ФЭБ
протокол № 1 от «24» августа 2018 г.

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

кафедры дополнений и изменений,

протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой И.Род / Ковалева М.Н.

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

кафедры дополнений и изменений ИСБ,

протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой И.Род / Ковалева М.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 «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 подачи, 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 флажкам. 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), корригирующие 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
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"> физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте. физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и

		<p>профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).
--	--	--

3. Примерный перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС	Методы оценки результатов
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	
4	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	экспертны й

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

	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный ответ
Раскрытие проблемы	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
Представление	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
Оформление	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
Ответы	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. 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

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.