

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

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой М. Г. Фед.  
«26» августа 20 19

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

**37.03.01 Психология**  
шифр и наименование направления подготовки

**Психология развития и образования**  
наименование профиля подготовки

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

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

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании  
кафедры дополнительно и измененной нет,

протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой М.И. Козлов / Кобалева 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 «Физическая культура и спорт»

Таблица 1.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины <sup>1</sup>	Коды компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вузов	ОК-8	реферат	реферат
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	ОК-8	реферат	реферат
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	ОК-8	реферат	реферат
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	реферат	реферат
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	реферат	реферат
6	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	ОК-8	реферат	реферат
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	ОК-8	реферат	реферат

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

	или систем физических упражнений			
8	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	ОК-8	реферат	реферат
9	Легкая атлетика / Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Тестирование, реферат	Тестирование, реферат
10	Общая физическая подготовка (ОФП) / Атлетическая гимнастика	ОК-8	Тестирование, реферат	Тестирование, реферат

Таблица 2.

Перечень компетенций:

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

## 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 общей физической подготовке. 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>OK-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <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</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»	<p><i>ОК-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><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 занимающихся</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
Владеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

		<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. Дать характеристику физическим качествам – сила, гибкость.
2. Дать характеристику физическим качествам – быстрота, выносливость.
3. Дать определение - физическая подготовленность; перечислить физические качества.
4. Дать определение ОФП (цели и задачи).
6. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно – силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они развиваются?
7. Нервная система организма (строение и функции).
8. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
9. Гигиенические требования при проведении занятий физической культурой: места занятий, одежда, обувь.
10. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
11. Дать определение понятия «Атлетическая гимнастика».
12. Физическая культура и спорт в вузе.
13. Профилактика правильной осанки.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Утомление (определение, виды)
18. Сердечно-сосудистая система (строение и функции).
19. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
20. Дыхательная система (строение и функции).
21. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
22. Правила техники безопасности при занятиях ОФП;
23. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).
24. Значение напряжения и расслабления мышц.
25. Степени подвижности при занятии подвижными играми.
26. Виды подвижных игр по содержанию и организации (наличие/отсутствие сюжета, ролей и т. д)

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 подготовке 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

## Контрольные тесты по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13