

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сахарчук Елена Сергеевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 23.05.2024 17:04:08  
Уникальный программный ключ:  
d37ecce2a38523810859e295de191107021a049a

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

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой *М. Толы*  
«26» августа 2020

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

**39.03.01 Социология**  
шифр и наименование направления подготовки

**Социология социальной сферы**  
наименование профиля подготовки

Составитель / составители: преподаватель кафедры АФК Великогло Н.А.



26.08.20

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры АФК протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Рецензент: к.пед.н., доц., декан факультета психологии и педагогики

Руденко И.Л.



26.08.20

СОГЛАСОВАНО:

Представитель работодателя Ищенко М.В., генеральный директор ООО «МАКР»,  
кандидат социологических наук



26.06.2020 г.

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания 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»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий <sup>1</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>4</sup>
УК - 7		Знает			
	Недостаточный уровень	УК-7.3-1. основные виды физических упражнений УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	УК-7.3-1. основные виды физических упражнений УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
		Умеет			
	Недостаточный	УК-7. У-1.	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол,	Реферат, контрольные

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

<sup>3</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>4</sup> Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая)

игра, портфолио...

	уровень	<p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья УК-7. У-2.</p> <p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>		<p>атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика</p>	<p>тесты для оценки двигательной подготовленности</p>
	Базовый уровень	<p>УК-7. У-1.</p> <p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья УК-7. У-2.</p> <p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования</p>	Практические занятия	<p>Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика</p>	<p>Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности</p>

		здорового образа и стиля жизни			
		Владеет			
	Недостаточный уровень	<i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	<i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
		Знает			
УК-8	Недостаточный уровень	<i>УК-8.3-1.</i> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; <i>УК-8.3-2</i> основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	<i>УК-8.3-1.</i> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; <i>УК-8.3-2</i> основы безопасности	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

		жизнедеятельности, телефоны служб спасения.			
		Умеет			
Недостаточный уровень	УК-8.У-1. выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; УК-8.У-2. оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; УК-8.У-3 оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	
Базовый уровень	УК-8.У-1. выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; УК-8.У-2. оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	



		принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; УК-8.У-3 оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.			
		Владеет			
	Недостаточный уровень	УК-8.В-1. методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	УК-8.В-1. навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

2.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>5</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.*

<sup>5</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### 3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Показатели достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
		Знает	
УК-7	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	УК-7.3-1. Виды физических упражнений УК-7.3-2. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о видах физических упражнений Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	УК-7.3-1. виды физических упражнений УК-7.3-2. научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Умеет	
	Недостаточный	УК-7. У-1.Применять	Не умеет и не применяет на практике разнообразные средства физической

	<p>уровень Оценка «незачтено»</p>	<p>на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности УК-7. У-2.Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> <p>Не умеет и не использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p>УК-7. У-1.Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,</p>	<p>Умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p>

		<p>психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности  <i>УК-7. У-2.</i>  Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	Владеет		
	<p>Недостаточный уровень  Оценка «незачтено»</p>	<p><i>УК-7. В-1.</i>  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
	<p>Базовый уровень  Оценка «зачтено»</p>	<p><i>УК-7. В-1.</i>  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

		я	
УК-8	Знает		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	УК-8.3-1. причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; УК-8.3-2 основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.  Не знает основ безопасности жизнедеятельности, телефонов служб спасения
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	УК-8.3-1. причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; УК-8.3-2. основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале. Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни  Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций
	Умеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	УК-8.У-1. выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры. Испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия.  Не умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения	

		<p>УК-8.У-2. оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</p> <p>УК-8.У-3 оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Не умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p>
<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>		<p>УК-8.У-1. выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</p> <p>УК-8.У-2. оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</p> <p>УК-8.У-3 оказывать</p>	<p>Умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Может оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения.</p> <p>Умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p>

		первую помощь в чрезвычайных ситуациях.	
	Владеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	УК-8.В-1. методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; УК-8.В-2. навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности		Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.  Не владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности.
Базовый уровень Оценка «зачтено»	УК-8.В-1. методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; УК-8.В-2. навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности		Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.  Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности



#### **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. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Контролируемые компетенции: УК-7; УК-8

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 4.

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

*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

Контрольное требование	Девушки			Контрольное требование	Юноши		
	Баллы				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