

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО -
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Проректора по учебно-
методической работе
Хакимов Р.М.



«31» августа 2021г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

образовательная программа направления подготовки
09.03.01 "Информатика и вычислительная техника"
Блок Б.1.О.27 «Дисциплины (модули)», обязательная часть

Профиль подготовки
Программное обеспечение средств вычислительной техники и
автоматизированных систем

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения: очная
Курс 1 семестр 1,2

Москва
2021

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.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока «Дисциплин (модулей)» Б1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами в пределах школы.

Изучение учебной дисциплины является логическим продолжением процесса физического воспитания, осуществляемого в дошкольных и школьных учреждениях, а также в образовательных структурах среднего специального образования.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование результата обучения
УК – 6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК – 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		Знает				
	Недостаточный уровень	основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-5	Визуал	
	Базовый уровень					
	Средний уровень					
	Высокий уровень					
		Умеет				
	Недостаточный уровень	эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-5	Визуал	
	Базовый уровень					
	Средний уровень					
	Высокий уровень					
		Владеет				
	Недостаточный уровень	методами управления собственным временем; технологиями приобретения использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками	практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-5	Визуал	
Базовый уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						

		саморазвития и самообразования в течение всей жизни			
УК-7.		Знает			
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Недостаточный уровень	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-5	Визуал
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	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; использовать средства и методы физического воспитания для профессиональ	Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-5	Визуал
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

		но-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.			
		Владеет			
	Недостаточный уровень	средствами и методами укрепления индивидуально го здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности.	Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-5	Визуал
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 3

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
	Опрос	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
	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путём выбора им одного из нескольких вариантов ответа на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимися короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
	Контрольная работа	Оценочное средство, ориентированное на выполнение комплексной работы, освещающей несколько аспектов предмета дисциплины (факультатива)	Задание для выполнения контрольной работы

**Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*

¹ 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 компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.		Знает	
	Недостаточный уровень	основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.	Не знает теоретические основы разработки программных и алгоритмических решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Базовый уровень		Знает теоретические основы разработки программных и алгоритмических решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Средний уровень		Хорошо знает теоретические основы разработки программных и алгоритмических решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Высокий уровень		Отлично знает теоретические основы разработки программных и алгоритмических решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
		Умеет	
	Недостаточный уровень	эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	Не умеет применить математический метод для решения задачи; подобрать рациональную технологию программирования для решения профессиональной задачи.
	Базовый уровень		Умеет применить математический метод для решения задачи; подобрать рациональную технологию программирования для решения профессиональной задачи.

	Средний уровень		Хорошо умеет применить математический метод для решения задачи; подобрать рациональную технологию программирования для решения профессиональной задачи.
	Высокий уровень		Отлично умеет применить математический метод для решения задачи; подобрать рациональную технологию программирования для решения профессиональной задачи.
		Владеет	
	Недостаточный уровень	методами управления собственным временем; технологиями приобретения использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Не владеет навыками применения математических методов для решения задач и применения стандартных алгоритмов; навыками разработки и создания алгоритмических и программных решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Базовый уровень		Владеет навыками применения математических методов для решения задач и применения стандартных алгоритмов; навыками разработки и создания алгоритмических и программных решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Средний уровень		Хорошо владеет навыками применения математических методов для решения задач и применения стандартных алгоритмов; навыками разработки и создания алгоритмических и программных решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
	Высокий уровень		Отлично владеет навыками применения математических методов для решения задач и применения стандартных алгоритмов; навыками разработки и создания алгоритмических и программных решений в области системного и прикладного программного обеспечения.
УК-7.		Знает	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Недостаточный уровень	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической	Не знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый уровень	культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	жизни Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	Средний уровень		Хорошо знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	Высокий уровень		Отлично знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
		Умеет	
	Недостаточный уровень	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; использовать средства	Не умеет 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; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Базовый уровень	и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Умеет 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; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и

			стиля жизни
	Средний уровень		Хорошо умеет 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; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Высокий уровень		Отлично умеет 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; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеет	
	Недостаточный уровень	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Базовый уровень	полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Средний уровень		Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Высокий уровень		Владеет на высоком уровне средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио, обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. Понятие здоровья, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.
2. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия).
3. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Что понимается под правильной осанкой, с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
9. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
10. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
11. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
12. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.
13. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
14. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
15. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
16. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
17. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
18. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.

19. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.

20. Физкультурные минутки, физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются.

21. Олимпийские игры (девиз, эмблема, флаг).

22. Виды упражнений (статические, динамические).

23. Общие требования безопасности при проведении занятия в зале.

24. Осанка. Значение правильной осанки. Нарушения осанки. Упражнения для коррекции осанки.

25. ЧСС (способы подсчета, max ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.

26. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.

27. Комплекс упражнений при утомлении глаз.

28. ОДА (Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц).

29. Принцип построения урока, из каких частей состоит урок.

30. Оздоровительный бег.

31. Влияние оздоровительного плавания на организм человека.

32. Влияние ходьбы на лыжах на организм человека.

33. Физическая работоспособность и методы ее оценки.

34. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.

35. Физическая культура и устойчивость к стрессам.

36. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.

37. Особенности занятий физической культурой женщин с учетом фаз менструального цикла.

38. Двигательный режим женщин во время беременности.

39. Физические упражнения с грудными детьми и в возрасте до трех лет.

40. Физическая культура для снижения веса тела.

41. Гиподинамия. Изменения в организме под воздействием ее.

42. Влияние парной бани на организм, правила ее посещения.

43. Основы сбалансированного питания.

44. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.

45. Классификация лыжных ходов, способы передвижения на лыжах.

Контролируемые компетенции: УК – 6, УК – 7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 4

