

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.



«30» августа 2021г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура и спорт**

наименование дисциплины / практики

**09.03.03 Прикладная информатика**

шифр и наименование направления подготовки

**Прикладная информатика в биоинформационных технологиях**

наименование профиля подготовки

Составитель / составители: старший преподаватель Бархатов М.Н.

«24» августа 2021 г.

Рецензент:



/ Руденко И.Л./

(к.п.н)

«24» августа 2021 г.

Согласовано:

*Представитель работодателя или объединения работодателей*

Генеральный директор, АО «Микропроцессорные системы», к.т.н.

(должность, место работы)



подпись

Демидов Л.Н.

Ф.И.О.

«26» августа 2019 г.

Дата

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры АФК  
протокол № 1 от «26» августа 2021 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

Код компетенции	Наименование результата обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
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 <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 – 3, УК - 7		Знает			
	Недостаточный уровень	Основные виды физических упражнений Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	Основные виды физических упражнений Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры,	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

<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...

				эстафеты	
		Умеет			
	Базовый уровень	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
		Владеет			
	Базовый уровень	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

## 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-3	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия.	Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о типологии и факторах формирования команд, способах социального взаимодействия.
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия.	Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о типологии и факторах формирования команд, способах социального взаимодействия.
	Умеет		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Действовать в духе сотрудничества;  Принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации;	Не умеет действовать в духе сотрудничества;  Не принимает решения с соблюдением этических принципов их реализации;



		<p>Проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>	<p>Не умеет проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Не умеет определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p>Действовать в духе сотрудничества;</p> <p>Принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации;</p> <p>Проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>	<p>Умеет действовать в духе сотрудничества;</p> <p>Уверенно принимает решения с соблюдением этических принципов их реализации;</p> <p>Проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Умеет определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>
	Владеет		
	<p>Недостаточный уровень Оценка</p>	<p>Навыками распределения ролей в условиях командного</p>	<p>Не владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;</p>

	«незачтено»	взаимодействия;  Методами оценки своих действий, планирования и управления временем.	Не владеет методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;  Методами оценки своих действий, планирования и управления временем.	Владеет свободно или в совершенстве навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;  Владеет свободно или в совершенстве методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
УК-7	Знает		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Виды физических упражнений;  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»	Виды физических упражнений;  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 уровень	Применять на практике разнообразные средства	Не умеет и не применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,

	Оценка «незачтено»	<p>физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>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>
	Владеет		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### **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-3, УК-7

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

Таблица 2

## 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