


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

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»

Зав. кафедрой 


«30» августа 2021 г.

**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: кандидат социологических наук, доцент кафедры Адаптивной физической культуры Морозова Екатерина Викторовна 

Рецензент: _____ / Ф.И.О/
(должность, место работы)
« ____ » _____ 20__ г.

Согласовано:
*Представитель работодателя
или объединения работодателей* _____ / Ф.И.О/
(должность, место работы)
« ____ » _____ 20__ г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Адаптивной физической культуры протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

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-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-5 | Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера |

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 ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ² | Контролируемые разделы и темы дисциплины ³ | Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴ |
|-----------------|------------------------------|--|---|---|--|
| УК – 7, ОПК-5 | | Знает | | | |
| | Недостаточный уровень | УК-7.3-1. основные виды физических упражнений УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни ОПК- 5.1. Методы реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² 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.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ 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...

| | | | | | |
|--|-----------------------|--|----------------------|---|---|
| | | | | | |
| | Базовый уровень | <p><i>УК-7.3-1.</i> основные виды физических упражнений</p> <p><i>УК-7.3-2.</i> Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>ОПК- 5.1.</i> Методы реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |
| | | Умеет | | | |
| | Недостаточный уровень | <p><i>УК-7. У-1.</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>УК-7. У-2.</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</p> | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |

| | | | | | |
|--|-----------------|--|----------------------|---|---|
| | | <p>формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>ОПК-5.2</i> Выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | | | |
| | Базовый уровень | <p><i>УК-7. У-1.</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><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><i>ОПК-5.2</i> Выполнять организационную и</p> | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|--|
| | | техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | | | |
| | | Владеет | | | |
| Недостаточный уровень | <i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <i>ОПК-5.3.</i> Владеет навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |
| Базовый уровень | <i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического | Практические занятия | Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | самосовершенствования <i>ОПК-5.3.</i> Владеет навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | | | |
|--|--|---|--|--|--|

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ⁵

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.

⁵ 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, ОПК-5 | 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 ОПК-5.1. Методы реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | 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 Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о методах реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера |
| | Базовый уровень Оценка «зачтено» | УК-7.3-1. виды физических упражнений УК-7.3-2. научно- | Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <i>ОПК-5.1.</i> Методы реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | <p>отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о методах реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> |
| Умеет | | |
| <p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p> | <p><i>УК-7. У-1.</i> 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 <i>УК-7. У-2.</i> Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</p> | <p>Не умеет и не применяет 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>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>формирования здорового образа и стиля жизни <i>ОПК-5.2.</i> Выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | <p>Не умеет и не применяет на практике организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> |
| | <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p><i>УК-7. У-1.</i> 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 <i>УК-7. У-2.</i> Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</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>Умеет самостоятельно использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>ОПК-5.2.</i> Выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | <p>Умеет самостоятельно выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> |
| | Владеет | |
| <p>Недостаточный уровень Оценка «незначтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p><i>ОПК-5.3.</i> Владеет навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | <p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>Не владеет навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <i>ОПК-5.3.</i> Владеет навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> | <p>Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>Владеет свободно или в совершенстве навыками выполнять организационную и техническую в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> |
|--|---|--|---|

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, ОПК-5

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

| 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 |