

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 10:41:41  
Уникальный программный ключ: 6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e7

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДЕН**  
на заседании кафедры физического  
воспитания  
Протокол от «29» июня 2023 г. № 10

Зав. кафедрой  / Е.В. Разова /

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки**

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

**Профиль**

Коррекционная педагогика и специальная психология

Мытищи  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. ....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания. ....	3
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	8

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять индивидуальные программы физического совершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> </ul>	реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания освоения профессионально-педагогической подготовки

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</li> </ul>		
	Продвинутой	<p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей</li> </ul>	реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки	<p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания освоения профессионально-педагогической подготовки</p>

			<p>индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

### Шкала оценивания реферата

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<i>Качество реферата:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3.	<i>Владение научным и специальным аппаратом:</i> - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1

4.	<i>Четкость выводов:</i> - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

### Шкала оценивания устного опроса

В семестр предусмотрено 8 опросов – 40 баллов.

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### Шкала оценивания презентации

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<i>Качество презентации:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	<i>Содержание:</i> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	<i>Оформление:</i> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток;	2

	- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	
4.	<i>Заключение:</i> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
Итого максимальное количество баллов: 10		

### Шкала оценивания освоения профессионально-педагогической подготовки

Баллы	Критерии оценивания
16-20	В полном объеме владеет методологической базой; Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; Правильно объясняет и показывает упражнения; Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток; Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий; Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции; Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия; Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий; Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации; Анализирует проведение отдельных упражнений.
11-15	Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
6-10	обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - слабая методологическая база; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - разрозненно излагает изученный материал.
0-5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Темы устного опроса:**

**Тема 1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

## **Тема 2**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание.

## **Темы рефератов:**

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям;
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;
- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры;
- Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране;
- Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни;
- Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста.

## **Перечень тем презентаций:**

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Основные принципы методики судейства в мини-футболе;
- Формирование контрольно-оценочных действий учащихся старших классов при выполнении акробатических упражнений;
- Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности;

#### **Требования по профессионально-педагогической подготовке:**

- Составление конспекта комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- Организация и проведение старта в беге на 100м.
- Составление конспекта занятия по подвижным играм;
- Оценка физического состояния по показателям индексов.
- Составление конспекта подготовительной части занятия по избранному виду спорта;
- Оценка физического состояния по показателям тестов и функциональных проб.
- Составление конспекта основной части занятия по избранному виду спорта;
- Судейство соревнований по избранному виду спорта;
- Составление положения о соревновании по избранному виду спорта.
- Ведение и анализ дневника недельного двигательного режима.

#### **Зачет:**

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

##### **Футбол (юноши/девушки)**

- Прыжок в длину с места;
- Выпрыгивание из глубокого приседа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Бег 100 м;
- Бег 2000/3000 метров;
- Жонглирование мячом непрерывно в воздухе;
- Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 метров;
- Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек.

#### **Вопросы для зачёта**

(предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок), в соответствии с выбранным видом спорта:

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
17. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
18. Методы и средства формирования психофизической культуры.
19. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
20. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
21. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
22. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
23. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье.
24. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
25. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Основными формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки.

**Распределение баллов по видам работ (в соответствии с выбранным видом спорта):**

Название компонента	Распределение баллов
Профессионально-педагогическая подготовка	до 20 баллов
Реферат	до 10 баллов
Устный опрос	до 40 баллов
Презентация	до 10 баллов
Зачёт	до 20 баллов

**Критерий оценивания Зачета:**

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

**Легкая атлетика (юноши):**

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	15,1	14,8	13,5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	2,03	2,43	2,82
3	Силовой поворот на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	32	44
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15
7	Бег на дистанцию 3000м	14.00	13.30	12.30

\* Балл указывается для результата по виду испытания

**Легкая атлетика (девушки):**

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	1,87	2,19	2,66
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000м	11.35	11.15	10.30
7	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)	50	53	56

\* Балл указывается для результата по виду испытания

**Шкала оценивания зачета**

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и	20

правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10
Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	5

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Баллы, полученные студентом по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
41 - 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено