

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 14:36:27
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
протокол № 10 от «19» марта 2025 г.



/Матвеев А.П./

Фонд оценочных средств

Физическая работоспособность: способы оценки и развития

Направление подготовки
49.04.01 Физическая культура

Профиль:
Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

Квалификация
Магистр

Москва
2025

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....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	9
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК – 5 Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной 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
ДПК – 5 Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий проведения тренировок и соревновательной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа	Знать: - Режимы тренировочной работы - Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта; - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса

			- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. Владеть: - современными технологиями научно-методического обеспечения подготовки спортсмена, - инструментарием научного исследования спортивной тренировки, - технологиями развития творческого мышления.			
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа	Знать: - Режимы тренировочной работы - Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта; - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам Уметь:	Письменный опрос Реферат Доклад	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания до- клада		

				- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. Владеть: - методиками контроля и управления тренировочным процессом, видеть главное на определенном этапе в подготовке спортсменов и приоритетности профессиональных задач; - современными технологиями научно-методического обеспечения подготовки спортсмена, инструментарием научного исследования спортивной тренировки, технологиями развития творческого мышления;		
--	--	--	--	--	--	--

Шкала и критерии оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
1 балл	- 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
0,5 балла	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
0,25 балла	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
0 баллов	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Шкала и критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0

2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		14

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

	- соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

За один реферат студент может набрать:
 максимально 1 балл, если работа выполнена на 100 баллов
 0.5 балла - на 70 баллов
 0.25 балла – на 40 баллов
 0 баллов - менее 40 баллов

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

Вопросы для устного опроса

1. Теоретические основы общей и специальной физической работоспособности
2. Определение понятий общей и специальной физической работоспособности
3. Критерии общей и специальной физической работоспособности: PWC170, МПК, общая физическая подготовленность, спортивный результат.
4. Определение общей физической работоспособности по степ-тестовой нагрузке
5. Процедура определения физической работоспособности по двум нагрузкам при выполнении восхождений на ступеньку, вычисление PWC170 и МПК
6. Определение общей физической работоспособности по велоэргометрической нагрузке
7. Вычисление PWC170, МПК,
8. Определение и развитие общей физической работоспособности

Вопросы для письменного опроса

1. Понятие об общей и специальной физической работоспособности.
2. Связь общей физической работоспособности (PWC170) с максимальным потреблением кислорода (МПК) и объемом сердца.
3. Оборудование и инвентарь для определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
4. Процедура определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
5. Понятие об абсолютных и относительных показателях PWC170.
6. Оборудование и инвентарь для определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
7. Процедура определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
8. Особенность определения PWC170 по одноразовой степ-тестовой и велоэргометрической нагрузке.
9. Показатели PWC170 у спортсменов различной специализации.
10. Вычисления показателей МПК по данным PWC170 у тренированных спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Темы докладов.

1. Определение общей физической работоспособности.
2. Понятие о специальной работоспособности.
3. Связь общей физической работоспособности с общей выносливостью
4. Методика и процедура определения общей физической работоспособности (PWC170) по степ-тестовой нагрузке.

5. Методика и процедура определения общей физической работоспособности (PWC170) по велоэргометрической нагрузке.
6. вычисление максимального потребления кислорода (МПК) по величине PWC170
7. Понятие об абсолютных и относительных показателях PWC170 и МПК.
8. Способы развития общей и специальной физической работоспособности.

Тематика рефератов.

1. Теоретические основы общей физической работоспособности.
2. Методика и процедура определения PWC170 степ-тестовой двухразовой и одно-разовой нагрузкам .
3. Оборудование для определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
4. Процедура определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
5. Процедура определения PWC170 по одnorазовой степ-тестовой нагрузке.
5. Оборудование для определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
6. Процедура определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
7. Процедура определения PWC170 велоэргометрической нагрузки.
8. Абсолютные и относительные показатели PWC170.
9. Определение МПК по показателям PWC170.
11. Методические подходы к развитию общей физической работоспособности.

Вопросы для зачета.

1. Определение общей и специальной физической работоспособности.
2. Связь общей физической работоспособности (PWC170) с максимальным потреблением кислорода (МПК) и объемом сердца.
3. Оборудование для определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
4. Процедура определения PWC170 по степ-тестовой нагрузке.
5. Процедура определения PWC170 по одnorазовой степ-тестовой нагрузке.
6. Оборудование для определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
7. Процедура определения PWC170 по велоэргометрической нагрузке.
8. Процедура определения PWC170 по одnorазовой велоэргометрической нагрузке.
9. Абсолютные и относительные показатели PWC170 и МПК.
10. Определение МПК расчетным методом по показателям PWC170.
11. . Методические подходы к развитию общей физической работоспособности.

4. Методические материалы для оценивания знаний, умений, навыков и опыта формирования компетенций.

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы магистранта, дисциплинированность, самостоятельность. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Подробные требования к оформлению и выполнению всех предусмотренных в рабочей программе дисциплин форм отчётности и критериев оценивания представлены в методических рекомендациях.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за выполнение контрольных работ, подготовку докладов, рефератов, участие в устных и письменных опросах равняется 70 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за доклад, составляет 14 баллов.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за реферат, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может за устный опрос, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за письменный опрос, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за контрольную работу, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за зачет, составляет 30 баллов.

Шкала оценивания зачета

Уровень оценивания		Критерии оценивания
Зачет	30-15	- Полное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны исчерпывающие и обоснованные ответы на вопросы; - показано умение грамотно применять полученные теоретические знания в практических целях; - показано глубокое и творческое овладение основной и дополнительной литературой; - ответы отличаются четкостью и краткостью, мысли излагаются в необходимой логической последовательности.
	15-5	- Основное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны полные, достаточно глубокие и обоснованные ответы на вопросы; - даны полные, но недостаточно обоснованные ответы на дополнительные вопросы; - показаны глубокие знания основной и недостаточные знания дополнительной литературы; - показано умение обосновывать высказываемые положения; - ответы в основном четкие и краткие, но в них не всегда выдерживалась логическая последовательность
	5-0	- не выполнены условия, позволяющие оценить ответ как «удовлетворительно».

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка системе
41 – 100	«зачтено»
0 - 40	«не зачтено»