Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.10.2026 12:42:51
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**
**(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Кафедра физического воспитания

Рекомендовано кафедрой физического воспитания
Протокол от «31» 05 2024 г. № 6
Зав. кафедрой _____ /Разова Е.В./

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки**
44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Программа подготовки**
Математика и информатика

**Квалификация**
Бакалавр

Москва
2024

## 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1.1. 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<br>2. Самостоятельная работа |

### 1.2. 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<br>2.Самостоятельная работа | ***Знать:***<br>- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;<br>- роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;<br>- повышенное качество | Устный опрос, презентация, реферат, освоение профессионально-педагогической подготовки | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания профессионально-педагогической подготовки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>***Уметь:***<br>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;<br>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | | |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | ***Знать:***<br>- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;<br>- роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; | Устный опрос, презентация, реферат, освоение профессионально-педагогической подготовки | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания профессионально-педагогической подготовки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>***Уметь:***<br>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;<br>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | релаксации<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.<br>***Владеть:***<br>- навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности;<br>- навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту. | | |

**Шкала оценивания рефератов**

| № п/п | Критерии оценивания | Баллы |
|---|---|---|
| 1. | *Качество реферата:*<br>- производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом; | 3 |
| | - тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом; | 2 |
| | - тема недостаточно раскрыта; | 1 |
| | - тема не раскрыта. | 0 |
| 2. | *Использование демонстрационного материала:*<br>- 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 |
| | - представленный демонстрационный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, материал являлся абстрактным от темы | 0 |
| 3. | *Владение научным и специальным аппаратом:*<br>- использованы общенаучные и специальные термины; | 2 |
| | - показано владение базовым аппаратом. | 1 |
| | - отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме | 0 |
| 4. | *Четкость выводов:*<br>- полностью характеризуют работу; | 2 |
| | - выводы нечетки | 1 |
| | - имеются, но не доказаны. | 0 |
| Итого максимальное количество баллов: 10 | | |

**Шкала оценивания устного опроса**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|
| 5 | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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 | Критерии оценивания | баллы |
|---|---|---|
| 1. | *Качество презентации:*<br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 2 |
| 2. | *Содержание:*<br>- достоверная информация по теме выступления;<br>- все заключения подтверждены достоверными источниками;<br>- язык изложения материала понятен аудитории;<br>- актуальность, точность и полезность содержания. | 4 |
| 3. | *Оформление:*<br>- Шрифт (читаемость);<br>- Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков);<br>- Грамматика;<br>- Наличие ошибок правописания и опечаток;<br>- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом. | 2 |
| 4. | *Заключение:*<br>- яркое высказывание - переход к заключению;<br>- повторение основных целей и задач выступления;<br>- выводы;<br>- короткое и запоминающееся высказывание в конце. | 2 |
| Итого максимальное количество баллов: 10 | | |

**Шкала оценивания профессионально-педагогической подготовки**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|
| 16-20 | В полном объёме владеет методологической базой;<br>Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>Правильно объясняет и показывает упражнения;<br>Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток;<br>Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;<br>Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции;<br>Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;<br>Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;<br>Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;<br>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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- слабая методологическая база;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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. |

**1.3. 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**

1. **Темы устного опроса**
   - Лечебная и специальная физическая культура;
   - Формы производственной гимнастики;
   - Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
   - Понятие – вводная гимнастика;
   - Понятие - физкультурная пауза;
   - Понятие – физкультурные минуты;
   - Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
   - Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
   - Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
   - Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
   - Самоконтроль, дневник самоконтроля.

2. **Темы рефератов**
   - Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
   - Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
   - Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
   - Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
   - Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
   - Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

3. **Перечень тем презентаций**
   - Летняя оздоровительная работа в организациях дошкольного образования;
   - Медицинское обеспечение паралимпийского спорта;
   - Подвижные игры и эстафеты в режиме учебного дня;

- Место физической культуры в вашей жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью;
- Физическая подготовленность детей дошкольного возраста;
- Физическое развитие как показатель здоровья.

4. **Требования по профессионально-педагогической подготовке**
   - Оценка функционального состояния организма;
   - Управление строем и группой: строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте и в движении;
   - Общие принципы организации двигательной активности;
   - Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений: наклоны, выпады, махи;
   - Основные базовые шаги классической аэробики;
   - Связка из базовых шагов аэробики на 64 счета.

**Задания к зачету**
Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола;
- Прыжок в длину с места толчком двумя гонами;
- Бег на длинные дистанции: 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции 100 метров
- Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (женщины);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Приседание на двух ногах.

**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):**

**Вопросы к зачету**
1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

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

- **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность умений и навыков.
Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

**Распределение баллов по видам работ:**

| Название компонента | Распределение баллов |
|---|---|
| Профессионально-педагогическая подготовка | 20 |
| Реферат | 10 |
| Устный опрос | 5 |
| Презентация | 10 |
| Зачёт | 20 |

Студенты, систематически посещающие учебные занятия и выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Студенту необходимо сдать 2 реферата, 2 презентации с иллюстративным материалом, и принять участие в 4-ех устных опросах.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

**Критерий оценивания зачета**
**Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):**

**Девушки**

| № | Виды испытаний (тесты) | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 метров (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | *13.10* | *12.30* | *10.50* |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | *10* | *12* | *18* |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | *10* | *12* | *17* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | *8* | *11* | *16* |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 |

***** Балл указывается для результата по виду испытания

**Юноши**

| № | Виды испытаний (тесты) | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 метров (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 8 | 13 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 |

***** Балл указывается для результата по виду испытания

**Шкала оценивания зачета**

**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):**

| Критерии оценивания | Баллы |
|---|---|
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод. | 17-20 |
| 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. | 12-17 |
| Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел | 6-11 |

| | |
|---|---|
| привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения. | |
| Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ. | 0-5 |

**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 по текущему контролю и промежуточной аттестации | Оценка в традиционной системе |
|---|---|
| 81-100 | зачтено |
| 61-80 | зачтено |
| 41-60 | зачтено |
| 0-40 | не зачтено |