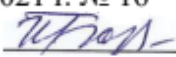


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол от «16» июня 2021 г. № 16  
И.о. зав. кафедрой Борисова И.В. 

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
**44.03.05 Педагогическое образование**

Профиль:  
**Русский язык и литература**

Мытищи  
2021

**Автор-составитель:**

Кузина Наталья Ильинична, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Фонд оценочных средств для обеспечения образовательного процесса бакалавров по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Общие положения.                                                                                                                                                                                                        | 4 |
| 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы                                                                                                                   | 4 |
| 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                                                                   | 4 |
| 4. 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 | 6 |
| 5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций                                                            | 8 |

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств – составная часть образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование на факультете русской филологии МГОУ.

Оценочные средства – фонд контрольных заданий для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», а также описаний форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения учебного материала.

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

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

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

### Шкала оценивания компетенций

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                            | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценивания                                                                                                                                                                    | Шкала оценивания, % |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. | <b>Знать:</b><br>- Социально-биологические основы физической культуры.<br>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.<br>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.<br><b>Уметь:</b><br>- Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области | <b>Текущий контроль:</b><br>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки<br><br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет | 41-60               |

|  |             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |        |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  |             |                                                                          | <p>профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</li> </ul>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |        |
|  | Продвинутый | <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</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b> посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет</p> | 61-100 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <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> <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> |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**4. 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. Примерные 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. Примерные 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. Примерный 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. Примерные 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.

**Зачет:**

Вопросы для зачёта:

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.

##### **5. 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 |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Посещение занятий                         | до 20                |
| Профессионально-педагогическая подготовка | до 20                |
| Реферат                                   | до 10                |
| Устный опрос                              | до 5                 |
| Презентация                               | до 10                |
| Зачёт                                     | до 35                |

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

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

##### **Критерий оценивания зачета**

| 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.                                            | 26-35 |
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «26-35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 16-25 |
| 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.                  | 6-15  |
| Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.                                                                                               | 0-5   |

#### Критерий оценивания посещения занятий

| № | Оцениваемые параметры                 | Оценка в баллах |
|---|---------------------------------------|-----------------|
| 1 | Обучающийся посетил 90-100% занятий   | 16-20           |
| 2 | Обучающийся посетил 70-89% занятий    | 11-15           |
| 3 | Обучающийся посетил 50-69% занятий    | 6-10            |
| 4 | Обучающийся посетил менее 50% занятий | 1-5             |
| 5 | Обучающийся не посещал занятия        | 0               |

#### Критерий оценивания рефератов

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                                                       | Оценка в баллах |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | <i>Качество реферата:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 3               |
|       | - тема недостаточно раскрыта;                                                                               | 2               |
|       | - тема не раскрыта;                                                                                         | 0               |
| 2.    | <i>Использование демонстрационного материала:</i><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               |
| 3.    | <i>Владение научным и специальным аппаратом:</i><br>- использованы общенаучные и специальные термины;       | 2               |
|       | - показано владение базовым аппаратом.                                                                      | 1               |
| 4.    | <i>Четкость выводов:</i><br>- полностью характеризуют работу;                                               | 2               |
|       | - выводы нечетки                                                                                            | 1               |

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| - имеются, но не доказаны.               | 0 |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |   |

### Критерий оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |
| 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     | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>          |
| 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.                               |

### Критерии оценивания презентации

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оценка в баллах |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | <p><i>Качество презентации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> </ul>                                                                                                                                                                        | 2               |
| 2.    | <p><i>Содержание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достоверная информация по теме выступления;</li> <li>- все заключения подтверждены достоверными источниками;</li> <li>- язык изложения материала понятен аудитории;</li> <li>- актуальность, точность и полезность содержания.</li> </ul>                                | 4               |
| 3.    | <p><i>Оформление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шрифт (читаемость);</li> <li>- Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков);</li> <li>- Грамматика;</li> <li>- Наличие ошибок правописания и опечаток;</li> <li>- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.</li> </ul> | 2               |
| 4.    | <p><i>Заключение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- яркое высказывание - переход к заключению;</li> <li>- повторение основных целей и задач выступления;</li> <li>- выводы;</li> </ul>                                                                                                                                       | 2               |

|                                          |                                                   |  |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|
|                                          | - короткое и запоминающееся высказывание в конце. |  |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |                                                   |  |

### Критерии оценивания профессионально-педагогической подготовки

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-20 | В полном объеме 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 «16-20 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 «0-5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Итоговая оценка знаний студентов по изучаемой дисциплине составляет 100 баллов.

| Шкала оценок при 100-балльной системе |          |
|---------------------------------------|----------|
| Зачет                                 | 41 — 100 |
| Незачет                               | 0 — 41   |