

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

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ «Утверждаю»  
\_\_\_\_\_ *И. И. И.*  
«26» августа 2020

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура и спорт**  
наименование дисциплины

**45.05.01 Перевод и переводоведение**  
шифр и наименование специальности

**Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений**  
наименование специализации

Москва 2020

Составитель / составители: старший преподаватель кафедры АФК М.Н. Бархатов

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры ДБК  
протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах формирования 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»

Таблица 1.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины <sup>1</sup>	Коды компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
2	Лёгкая атлетика/ Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
3	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

Таблица 2.

Перечень компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

---

<sup>1</sup> Наименование раздела (темы) берется из рабочей программы дисциплины.

## 2. Перечень оценочных средств<sup>2</sup>

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 преподавателем.*

<sup>2</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### 3. Описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Показатели достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
	Знает		
<i>ОК-8</i>	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i> роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>Имеет не полное или фрагментарное представление об основных средствах и методах физического воспитания; отсутствуют знания об основных средствах и методах особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Не знает роли и значимости общей физической подготовки и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; норм и правил безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i></p>	<p>Знает или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление об основных средствах и методах физического воспитания; что такое физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы; основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Отлично ориентируется в теоретических вопросах о роли и значимости общей физической подготовке и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормах и правилах безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Знает роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего</p>

		<p>роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса. Знает техническое выполнение нормативов по общей физической подготовке и базовым видам спорта.</p>
Умеет			
	<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p>	<p><i>OK-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <i>OK-8 У-2</i> осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности</p>	<p>Не применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Не умеет развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, анализировать элементы, устанавливать связи между ними</p> <p>Не умеет осуществлять учебно-тренировочный процесс по общей физической подготовке и базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p>

		занимающихся	
Базовый уровень Оценка «зачтено»	<i>ОК-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств		Умеет самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. анализировать элементы, устанавливая связи между ними. Самостоятельно развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
	<i>ОК-8 У-2</i> осуществлять учебно- тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся		Умеет самостоятельно осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта, развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся.
	Владеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной		Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

		<p>деятельности <i>ОК-8 В-2</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>Не владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p><i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>ОК-8 В-2</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>Владеет свободно или успешно, но с некоторыми пробелами, владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет в совершенстве навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>

З (ОК-8): устный опрос, итоговый контроль на зачётах.

У (ОК-8): ситуационные задачи, выполнение индивидуальных заданий, итоговый контроль на зачётах.

В (ОК-8): практические задания, выполнение нормативов, правильность выполнения физических упражнений, итоговый контроль на зачётах

#### **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. Цели, задачи и средства адаптивной физической культуры.
2. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние адаптивной физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Роль движений в жизни человека.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни
7. Сила и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Скорость и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Выносливость и методика ее развития.
12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
13. Взаимосвязь физического развития с интенсивностью умственной работоспособности студентов.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к студентам гуманитарных вузов.
16. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
17. Особенности применения физических упражнений со студентами больными гипертонией.
18. Особенности применения физических упражнений со студентами, перенёвшими травму нижних конечностей.
19. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими избыточную массу тела.
20. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими нарушения зрения.

21. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата.
22. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия травматической болезни спинного мозга.
23. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ДЦП.
24. Характеристика средств адаптивной физической культуры, способствующих уменьшению массы тела.
25. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
26. Социально – биологические основы адаптивной физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности.
27. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
28. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и индивидуальных физических нарушений.
29. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
30. История Параолимпийских игр.
31. История Олимпийских игр.

Контролируемые компетенции: ОК-8

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

## Контрольные тесты по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	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