

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

---

КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе

  
Е.С. Сахарчук

«27» 04 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

наименование дисциплины

09.03.03 "Прикладная информатика"

шифр и наименование направления подготовки

Прикладная информатика в биоинформационных технологиях

направленность (профиль)

Москва 2022

Разработчик:

МГГЭУ, тренер-преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность

Солодова / подпись / Солодова Е.А. / Ф.И.О. / 14.03 / Дата / 2022 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры

Курсовых работ по предмету

(протокол № 4 от «27» 03 2022 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭУ

(протокол № 1 от «27» 03 2022 г.)

Согласовано:

Представитель работодателя  
или объединения работодателей

Демидов / Демидов Л.Н./  
к.т.н., доцент АО «Микропроцессорные системы»  
(должность, место работы)  
«21» 03 2022 г.

Начальник учебно-методического управления

И.Г. Дмитриева  
«27» 03 2022 г.

Начальник методического отдела

Д.Е. Гапеев  
«27» 03 2022 г.

Декан факультета

Е.В. Петрунина  
«27» 03 2022 г.

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия. УК-3.2. Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста. УК-3.3. Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий <sup>1</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>4</sup>
УК – 3, УК - 7		Знает			
	Недостаточный уровень	Основные виды физических упражнений Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
	Базовый уровень	Основные виды физических упражнений Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры,	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

<sup>3</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>4</sup> Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио...

				эстафеты	
		Умеет			
Базовый уровень	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	
		Владеет			
Базовый уровень	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические занятия	Легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол, гимнастика, фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>5</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 лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке.
3	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи письменного ответа из предложенных вариантов по пройденной теме.	Тестовые задания для студентов основной группы: № 1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10 Тестовые задания для студентов ОВЗ: № 1, №2, №3, №4, №5.

*Приведенный перечень оценочных средств, при необходимости может быть дополнен.*

<sup>5</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### 3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Показатели достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
		Знает	
УК-3	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия.	Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о типологии и факторах формирования команд, способах социального взаимодействия.
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия.	Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о типологии и факторах формирования команд, способах социального взаимодействия.
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Действовать в духе сотрудничества;  Принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации;  Проявлять уважение к	Не умеет действовать в духе сотрудничества;  Не принимает решения с соблюдением этических принципов их реализации;  Не умеет проявлять уважение к мнению и культуре других;

	<p>мнению и культуре других;</p> <p>Определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>	<p>Не умеет определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>
<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p>Действовать в духе сотрудничества;</p> <p>Принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации;</p> <p>Проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>	<p>Умеет действовать в духе сотрудничества;</p> <p>Уверенно принимает решения с соблюдением этических принципов их реализации;</p> <p>Проявлять уважение к мнению и культуре других;</p> <p>Умеет определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста.</p>
Владеет		
<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p>	<p>Навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;</p>	<p>Не владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;</p>



		Методами оценки своих действий, планирования и управления временем.	Не владеет методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;  Методами оценки своих действий, планирования и управления временем.	Владеет свободно или в совершенстве навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия;  Владеет свободно или в совершенстве методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
УК-7	Знает		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Виды физических упражнений;  Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о видах физических упражнений;  Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	Базовый уровень Оценка «зачтено»	Виды физических упражнений;  Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений  Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	Умеет		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для	Не умеет и не применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

	<p>сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Не умеет и не использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	<p>Владеет</p>	
<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено»</p>	<p>Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p>Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

#### **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. Гимнастика как вид спорта
2. Спортивные виды гимнастики
3. Значение гимнастики в физическом воспитании.
4. История развития волейбола.
5. Основные правила игры в волейбол
6. Основные приемы игры в волейбол
7. Баскетбол и его разновидности.
8. История развития баскетбола
9. Современное состояние баскетбола в России
10. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе.
11. История развития футбола
12. Правила игры в футбол
13. Техника основных движений и методика обучения им в футболе.
14. Средства и методы восстановления в спорте
15. Легкая атлетика и ее разновидности.
16. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Направления атлетической гимнастики.
19. Комплекс упражнений для определенных групп мышц
20. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом
21. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний
22. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре
23. История возникновения фитбол-гимнастики
24. Классификация упражнений фитбол-гимнастики
25. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы
26. История возникновения оздоровительной гимнастики
27. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА

Контролируемые компетенции: УК-3, УК-7

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

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике.

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Юноши</b>												
1. Бег на 100 м. (сек)	15,2	14,4	14,2	15,0	14,5	14,0	14,8	14,4	14,0	14,6	14,2	13,8
3. Челночный бег 3×10 (сек)	8,8	8,2	7,4	8,6	8,0	7,4	8,4	7,8	7,2	8,2	7,6	7,0
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места(см)	190	200	210	195	205	215	200	210	220	205	215	225
<b>Девушки</b>												
1. Бег на 100 м. (сек)	19,6	18,2	14,6	19,4	18,0	16,4	19,2	17,8	16,2	19,0	17,5	16,0
3. Челночный бег 3×10 (сек)	9,3	9,0	8,7	9,0	8,8	8,6	8,9	8,7	8,5	9,0	8,6	8,4
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места (см)	140	165	180	160	175	185	165	180	190	170	185	195

Таблица 3

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Таблица 4

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	7	8
2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	8	9
3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток)	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10

Таблица 5

## Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	8	10
2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек	10,7- 11,1	10,0- 10,6	9,7- 10,1	10,3- 10,7	9,8- 10,2	9,3- 9,7	9,3- 9,5	8,9- 9,2	8,5- 8,8	8,7- 8,9	8,5- 8,6	8,1- 8,4
3. Верхняя передача мяча на дальность, м	20	25	30	25	30	35	35	40	45	40	45	50
4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м	9	11	13	13	15	17	17	19	21	21	23	25



Таблица 6

## Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Нормативы		Год обучения											
		I			II			III			IV		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	М	35-39	40-44	45	40-44	45-49	50	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
	Ж	25-29	3-34	35	30-34	35-39	40	40-44	45-49	50	40-44	45-49	50
2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)	М	5	9	12	7	10	15	9	12	16	9	12	16
3.Отжимания от пола ( кол-во раз)	Ж	10	15	18	12	16	20	15	20	25	15	20	25
4. Планка ( сек./мин.)	М	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
5.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	М	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160