

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика, футбол, художественная гимнастика)»**

Рекомендовано кафедрой физического
воспитания
Протокол от «26» 04 2019 г. № 11
Зав. кафедрой М.И. Егоров / М.И. Егоров /

Мытищи 2019 г.

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплины:

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания, %
ОК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного	Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки Промежуточная аттестация: зачет	41-60

		курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - 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. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального	Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки Промежуточная аттестация: зачет	61-100

		физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - 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. Владеть: - навыками методами и приемами физического воспитания в профессионально-прикладной деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.	
--	--	--	--

2. Оценочные средства и иные материалы, необходимые для проверки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Примерные темы устного опроса:

Тема 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание.

Тема 3

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Тема 4

1. Характеристика социальных основ физической культуры.
2. Организм человека как единая физиологическая система.
3. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений.
4. Характеристика костно-мышечной системы.
5. Характеристика центральной нервной системы.
6. Кровь и кроветворение.
7. Характеристика системы дыхания.
8. Характеристика системы пищеварения.
9. Характеристика обмена веществ и энергии.
10. Характеристика выделительной системы.

Примерные темы рефератов:

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям;
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;
- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры;
- Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране;
- Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни;
- Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста.

Примерный перечень тем презентаций:

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Легкая атлетика – эстафетный бег 4x100 метров;
- Основные принципы методики судейства в мини-футболе;
- Формирование контрольно-оценочных действий учащихся старших классов при выполнении акробатических упражнений;
- Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности;

Примерные требования по профессионально-педагогической подготовке:

- Составление конспекта комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- Организация и проведение старта в беге на 100м.
- Составление конспекта занятия по подвижным играм;
- Оценка физического состояния по показателям индексов.
- Составление конспекта подготовительной части занятия по избранному виду спорта;
- Оценка физического состояния по показателям тестов и функциональных проб.
- Составление конспекта основной части занятия по избранному виду спорта;
- Судейство соревнований по избранному виду спорта;
- Составление положения о соревновании по избранному виду спорта.
- Ведение и анализ дневника недельного двигательного режима.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Зачет:

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 ногами;
- 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):

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.

• **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:

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Легкая атлетика (юноши):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	15,1	14,8	13,5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	2,03	2,43	2,82
3	Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	28	32	44
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15

7	Бег на дистанцию 3000м	14.00	13.30	12.30
---	------------------------	-------	-------	-------

* Балл указывается для результата по виду испытания

Легкая атлетика (девушки):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	1,87	2,19	2,66
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000м	11.35	11.15	10.30
7	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)	50	53	56

* Балл указывается для результата по виду испытания

Художественная гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	«2 балла»*	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат			
1	Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
2	Равновесие «низкое» (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
3	Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
4	Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
5	Упражнения без предмета (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
6	Упражнения с мячом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
7	Упражнения с обручем (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5

* Балл указывается для результата по виду испытания

Футбол (юноши):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
2	Выпрыгивание из глубокого	25	30	35

	приседа (раз)			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) – юноши	40	35	30
4	Бег 100 м/сек (юноши)	15,1	14,8	13,5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5
6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

* Балл указывается для результата по виду испытания

Футбол (девушки):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»	«4 балла»	«5 баллов»
		Результат		
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
2	Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)	10	15	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	10	12	17
4	Бег 100 м/сек	17.5	17.0	16.5
5	Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)	0,5	1	1,5
6	Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз	3	4	5
7	Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)	14,5	13,5	12,0

* Балл указывается для результата по виду испытания

Критерий 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.	26-35
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35	16-25

баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	
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% практических занятий	16-20
2	Обучающийся посетил 70-89% практических занятий	11-15
3	Обучающийся посетил 50-69% практических занятий	6-10
4	Обучающийся посетил менее 50% практических занятий	1-5
5	Обучающийся не посещал занятия	0

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<i>Качество реферата:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - 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> - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	<i>Четкость выводов:</i> - 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	- 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.
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: - 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.
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.	<i>Качество презентации:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	<i>Содержание:</i> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	<i>Оформление:</i> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	<i>Заключение:</i> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
Итого максимальное количество баллов: 10		

Критерии оценивания профессионально-педагогической подготовки

Баллы	Критерии оценивания
-------	---------------------

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

Итоговая оценка знаний студентов по изучаемой дисциплине составляет 100 баллов.

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