

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра физического воспитания



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

По направлению подготовки – 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры) – ОФО; 1 курс (1, 2 триместры) – ЗФО

Разработчик
Заведующий кафедрой
физического воспитания,
профессор В.Н. Слепцов

заведующий кафедрой
физического воспитания
профессор В.Н. Слепцов
« 24 » _____ 2023 г.

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Знает: <ul style="list-style-type: none">- значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта.- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; ИУК-7.2. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;- определять и учитывать величину

	<p>нагрузки на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>ИУК-7.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. - применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности
--	---

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Лекционные занятия	УК–7	Устный опрос
Методико-практические занятия	УК–7	Выполнение методико-практических заданий
Самостоятельная работа	УК–7	Устный опрос
Промежуточная аттестация	УК–7	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК–7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<p>Знает: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p>Умеет: квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p>Владеет: навыками и знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</p>

деятельности.	
---------------	--

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Формы контроля освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка), посещаемость учебных занятий.

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	33
Посещаемость учебных занятий	27
Всего за 1 семестр:	100
2 семестр	
Посещаемость учебных занятий	24
3 семестр	
Посещаемость учебных занятий	36
4 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Всего за 2, 3, 4 семестры:	100
5 семестр	
Посещаемость учебных занятий	20
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	22
6 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Посещаемость учебных занятий	18
Всего за 5, 6 семестры:	100

**Система оценивания учебных достижений студентов
очно-заочной формы и заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
4 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика))	20
5 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг))	20
6 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (силовая тренировка, кроссфит))	20
Теоретическая подготовка	40
Всего:	100
7 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика))	20
8 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг, кроссфит))	20
9 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка))	20
Теоретическая подготовка	40
Всего:	100

Студенты заочной формы обучения получают зачет в 6, 9 триместрах на основании выполнения заданий самостоятельной работы. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100-балльной шкале.

**Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на текущий учебный год тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению своего преподавателя по физическому воспитанию.

Критерием успешности освоения материала в основной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

ТЕМАТИКА
для самостоятельной работы студентов,
отнесенных к специальной медицинской группе
(специальным группам «А» и «Б»)
(научные статьи, тезисы, доклады)

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.
2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.
3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.
4. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.
5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования.
6. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи.
8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.
9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.
10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.
11. Инновационные технологии улучшения здоровья.
12. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
13. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.
14. Проблемы подготовки современного учителя физической культуры.
15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.
16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.
17. Современные методы адаптивной физической культуры.
18. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.
19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.
20. Влияние экологии на здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни современного человека.
22. Теория и практика профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры.
23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инваспорта.
24. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья учащихся и студенческой молодежи.
25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.
26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.

27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
31. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.
38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.
39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.
40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.
41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.
42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.
43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их	

		выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено

Неудовлетворительно	0–20	Ф – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
---------------------	-------------	--	--

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, помещаются в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля по самостоятельной работе очно-заочной и заочной форм обучения

1 курс

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.

Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.

Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

2 курс

Тема 1. Изучение прикладных видов аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 2. Составление комплекса по различным видам аэробики.

Тема 3. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности.

Тема 4. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Тема 5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Тема 6. Развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 7. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.

3 курс

Тема 1. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Тема 2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 3. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 4. Основные положения методики закаливания.

Тема 5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общепфизической подготовки за период обучения.

Тема 6. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Тема 7. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.

Практические задания: ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	18	15	12	9	6
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	41	38	34	29	25
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8
4. Бег на 100 м. (с.)	16.4	16.9	17.4	17.8	18.0

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую	13	10	9	7	5

подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	48	41	36	32	28
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6
Бег на 100 м. (с.)	13.1	13.7	14.0	14.4	14.6

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	20"	16"	13"	10"	7"
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	8.2	8.4	8.7	9.0	9.3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	40	34	29	26	22
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	210	190	170	меньше 170
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	7.4	7.7	7.9	8.0	8.2

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.

Практические задания:
ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	1
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	30	25	15	10	5
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11	9	7	5	3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	26"	20"	16"	10"	6"
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	38	32	26	20	14
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	7	5	3	2

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	9"	7"	5"	3"	2"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	40	35	30	25	меньше 20 сек.

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	12"	10"	8"	6"	4"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	50	40	30	20	меньше 20 сек.

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.