

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2021 14:21:56
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5559fc69e2

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

Кафедра физического воспитания

Утвержден на кафедре
физического воспитания
Протокол от «16» июня 2021 г. № 16
И.о. зав. кафедрой

/ И.В. Борисова /

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль:

Судебная адвокатура и нотариальная практика

Мытищи
2021

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоение образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

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

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

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

		профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей. - Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей. - Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - Социально-биологические основы физической культуры. - Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования. Уметь: - Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей. - Составлять	Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки Промежуточная аттестация: зачет	61-100

			индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей. - Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста. Владеть: - Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств; - 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; - Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.		
--	--	--	--	--	--

3. 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

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.

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.

Зачет (в соответствии с выбранным видом спорта):

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

Легкая атлетика - мужчины

- Бег 100 м;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подтягивание на перекладине;
- Бег на дистанцию 3000м.

Легкая атлетика – женщины

- Бег 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Бег 2000м.
- Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

Художественная гимнастика

- Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев;
- Равновесие «низкое»;
- Прыжок взмахом вперед с поворотом;
- Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом;
- Упражнения без предмета;
- Упражнения с мячом;
- Упражнения с обручем.

Футбол (юноши/девушки)

- Прыжок в длину с места;
- Выпрыгивание из глубокого приседа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Бег 100 м;
- Бег 2000/3000 метров;
- Жонглирование мячом непрерывно в воздухе;
- Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 метров;
- Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек.

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), в соответствии с выбранным видом спорта:

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.

17. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
18. Методы и средства формирования психофизической культуры.
19. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
20. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
21. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
22. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
23. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье.
24. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
25. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

4. 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 (в соответствии с выбранным видом спорта):

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 (в соответствии с выбранным видом спорта):

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 приседа (раз)	25	30	35
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, в соответствии с выбранным видом спорта

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 баллов»,	16-25

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.

Шкала оценивания зачета

Оценка	Балл
Зачет	41 — 100
Незачет	0 — 41