

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 18.02.2022 09:04:17

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

## СПЕЦИФИКАЦИЯ КОМБИНИРОВАННОГО ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ + МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА "

по учебной элективной дисциплине Б1.Б.01.ДВ.01 «Лечебная физическая культура»

Направление подготовки – 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Направленность (профиль) - "Культурно-образовательная и экскурсионная деятельность "

Квалификация / степень выпускника - бакалавр.

### 1. Характеристика оценочного средства.

Комбинированное оценочное средство по дисциплине «лечебная физическая культура» состоит из двух взаимосвязанных средств: тестирование уровня физической подготовленности и методическая разработка по самостоятельному проведению части занятия, занятия или физкультурно-оздоровительного мероприятия.

В основе получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся в процессе учебных занятий лежит педагогический контроль с использованием адекватного тестирования. Тест – это контрольное упражнение, результат которого можно рассматривать как качественный и количественный показатель физической подготовленности. Педагогические тесты дают возможность объективно и комплексно определять отдельные стороны физической подготовленности студентов, оценить эффективность используемых средств и методов, выделить основные и вспомогательные упражнения для контроля над уровнем развития физических качеств.

**Тестирование уровня физической подготовленности характеризуется следующими классификационными параметрами:**

**1. Условия проведения:**

- с учетом временного промежутка, затраченного на выполнение;
- с учетом преодоленного расстояния;
- тесты на количество повторений;

**2. Оценка деятельности:**

- индивидуальная;
- командная.

**3. Методология проведения:**

- каждый участник выполняет определенное задание на конкретной станции;
- каждый контрольный норматив выполняется в специально определенных условиях.

**Методическая разработка** - комплексная форма, содержащая конкретные материалы по проведению какого-либо мероприятия (в том числе занятия на основе средств физической культуры, или части занятия), сочетающее описание последовательности действий, отражающих ход его проведения, с методическими советами по его организации. методическая разработка может включать также сценарии, планы выступлений, описание творческих заданий, схемы, рисунки и т.д.

Форма представления методической разработки занятия с использованием средств физической культуры/части занятия может выглядеть следующим образом:

Часть	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
-------	-----------------------	-----------	-----------------------

занятия/ № упражнения			
Основная часть 1.	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой 1 - присед 2 - и.п.	3x20 раз	Присед - бедро параллельно полу, не допускать наклона туловища вперед, при выполнении приседа колени находятся над носками.
2.			
3.			

## 2. Назначение оценочного средства.

Применение ОС в системе менеджмента качества образования позволяет определить уровень освоения студентами компетенций ФГОС ВО, установленными образовательной программой. Их оценка осуществляется в соответствии со следующими видами контролируемых мероприятий:

- по окончании изучения дисциплины (промежуточная аттестация (ПА)).

Оценочное средство предназначено для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками в соответствии с кодификатором контролируемых разделов учебной дисциплины.

### *Кодификатор контролируемых разделов дисциплины*

№	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды дескрипторов оценивания
1.	Проведение комплексов лечебной физической культуры в соответствии с ограниченными возможностями здоровья обучающихся.	<b>ЗНАТЬ:</b> <b>УК-7</b> <b>УМЕТЬ:</b> <b>УК-7</b> <b>ВЛАДЕТЬ:</b> <b>УК-7</b>
2.	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительных систем физических упражнений.	
3.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ОВЗ.	
4.	Методические подходы к построению подготовительной / заключительной части занятия.	
5.	Методические основы составления и проведения комплексов упражнений для развития двигательных способностей в соответствии с ОВЗ.	
6.	Проведение комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности в соответствии с ОВЗ.	
7.	Использование подвижных игр в двигательной рекреации обучающихся.	
8.	Организационно-методические аспекты самостоятельного проведения занятий / физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе средств физической культуры.	

Показателем эффективности освоения установленных компетенций является увеличение количественных показателей обучения по сравнению с результатами предыдущих контролируемых мероприятий по данной учебной дисциплине.

## 3. Процедура подготовки и представления обучающимися результатов выполнения оценочного средства (*методические рекомендации студентам*).

Тестирование уровня физической подготовленности проводится в виде выполнения обучающимся контрольного упражнения. Нормативы заранее известны, контрольные упражнения (тесты) опробованы на занятиях по лечебной физической культуре. Для их подготовки обучающимся необходимо предварительно ознакомиться с условиями выполнения, а преподавателю подготовить необходимый инвентарь и средства фиксации результатов выполнения технического элемента.

Оценка качества методической разработки может осуществляться в двух вариантах: 1. - в виде проверки преподавателем письменной работы, 2. - в виде практического проведения занятия (части занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия) с обучающимися учебной группы, факультета, вуза (возможно проведение в рамках прохождения студентом практики в образовательных учреждениях - по согласованию с преподавателем).

#### 4. Время выполнения / подготовки заданий оценочного средства.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется: тестирование уровня физической подготовленности - 20 минут; методическая разработка - в зависимости от формы предоставления - от 10 до 60 мин. Их подготовка осуществляется в рамках 230 часов аудиторных занятий – практических занятий, 78 часов самостоятельной работы студентов.

#### 5. Система оценивания результатов.

Оценка результатов ОС осуществляется на основе их соотнесения с критериями оценивания задания, планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

#### *Дескрипторы оценивания результатов и критерии их оценки*

<b>Критерии оценки уровня результатов обучения</b>				
	Дескриптор не сформирован «не зачтено» 0 баллов	Базовый уровень		Повышенный уровень
		"зачтено" 10 баллов	12 баллов	15 баллов
<b>1 семестр</b>	<b>1. Тестирование физической подготовленности</b>			
1.1. Оценка уровня гибкости. Тест: и.п. сед на полу, ноги прямые, носки на себя, туловище прямое, руки вверх.	Обучающийся не может принять и.п. для выполнения упражнения.	Обучающийся не может выпрямить ноги и туловище, опирается руками и округляет спину.	Обучающийся почти без усилий сидит с вертикальным туловищем, в поясничном отделе ощущается напряжение, тянет под коленями, хочется опустить туловище назад и согнуть ноги.	Обучающийся без усилий сидит с выпрямленными ногами, может поднять руки вверх без особого напряжения в спине и без неприятных ощущений под коленями.
1.2. Оценка силовых способностей. Сгибание, разгибание рук из и.п. упор лежа на коленях (раз):				

юноши девушки (руки на скамейке)	≤4	5 5	7 7	9 9
1.3. Оценка силы мышц пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз) девушки юноши	≤9 ≤14	10 15	15 20	20 25
1.4. Оценка способности к равновесию. Проба Ромберга (сек)	≤19	20	10	10
	0 баллов	10 баллов	12 баллов	15 баллов
<b>2. Составление и написание комплекса общеразвива- ющих упражнений для подготови- тельной части занятий.</b>	Не знает принципы составления комплекса, описал менее 10 упражнений , отсутствуют методическ ие указания к упражнения м	знает принципы составления комплекса, описал 10 упражнений, не все методические указания к упражнениям соответствуют их техническим характеристикам.	знает принципы составления комплекса, составил от 10 до 15 упражнений, умеет оформить и правильно записать, все и может их устранить.	знает принципы составления комплекса, составил более 15 упражнений, умеет оформить, составить и записать упражнения, на каждое упражнение есть методические рекомендации, учитывает при составлении индивидуальные возможности здоровья, есть упражнения для осанки, дыхательные, силовое и сложно координационное упражнение.
	Первый семестр: $\sum = (1.1+1.2+1.3+1.4)+ 2$ 4			
<b>2 семестр</b>	<b>1. Тестирование уровня физической подготовленности</b>			
1.1. Оценка силовых способностей. Подтягивание на				

низкой перекладине, кол-во раз: девушки юноши	$\leq 3$ $\leq 5$	4 6	6 8	8 10
1.2. Определение уровня выносливости. Быстрая ходьба за 12 минут: девушки юноши	$\leq 900$ м $\leq 1100$ м	1000 м 1200 м	1100 м 1300 м	1200 м 1400 м
1.3. Определение способности к согласованию двигательных действий. Челночная ходьба с касанием метки рукой 3x10 м, (сек) девушки юноши	$\geq 18,0$ $\geq 17,0$	17,0 16,0	16,0 15,0	15,0 14,0
<b>2. Проведение комплекса общеразвиваю- щих упражнений (ОРУ) для подготовитель ной части занятия</b>	Не владеет способами проведения подготовите льной части занятия, допускает значительны е ошибки в подаче команд, формулиров ании исходных положений.	владеет способами проведения подготовительной части занятия, допускает незначительные ошибки в подаче команд, формулировании исходных положений.	владеет способами проведения подготовительной части занятия, умеет дозировать нагрузку в соответствии со своими возможностями здоровья, четко подает команды.	владеет способами проведения подготовительной части занятия, владеет гимнастической терминологией, подает правильные команды, умеет дозировать нагрузку в соответствии не только своими возможностями здоровья, но и занимающихся в группе.
Второй семестр: $\sum = \frac{(1.1+1.2+1.3)+ 2}{3}$				
<b>3 семестр</b>	<b>1. Тестирование уровня физической подготовленности</b>			
1.1. Оценка гибкости. Тест: из и.п. стоя на скамье руки вперед, наклон туловища вперед (см) девушки юноши	$\leq 2$ $\leq 1$	3 2	4 3	5 4

1.2.Определение силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз) девушки (от скамейки) юноши	$\leq 6$ $\leq 6$	7 7	9 9	11 11
1.3. Оценка силовых способностей. Приседания (раз): девушки юноши	$\leq 14$ $\leq 19$	15 20	20 25	25 30
1.4. Определение способности к равновесию. Стоя на ноге, горизонтальное равновесие (вторая назад), руки в стороны (сек) девушки юноши	$\leq 6$ $\leq 4$	7 5	12 10	17 15
<b>2. Динамика развития двигательных качеств после выполнения комплекса силовых упражнений оздоровительной направленности</b>	Отрицательная динамика при выполнении двигательных тестов.	Положительная динамика при выполнении одного двигательного теста, остальные - динамика отсутствует.	Положительная динамика при выполнении 2-3-х двигательных тестов, остальные - динамика отсутствует.	Положительная динамика при выполнении всех тестов.
	Третий семестр: $\sum = (1.1+1.2+1.3+1.4)+ 2$ 4			
<b>4 семестр</b>	<b>1. Тестирование уровня физической подготовленности</b>			
1.1. Оценка силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине (раз) девушки юноши	$\leq 4$ $\leq 6$	5 7	7 9	8 11

1.2. Определение выносливости. Быстрая ходьба за 12 минут (м) девушки юноши	$\leq 1000$ $\leq 1200$	1100 1300	1200 1400	1300 1500
1.3. Оценка способности к согласованию движений. Челночная ходьба с касанием метки рукой 3x10 м (сек) девушки юноши	$\geq 17,0$ $\geq 16,0$	16,0 15,0	15,0 14,0	14,0 13,0
<b>2. Контрольная (творческая) работа. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия (спортивно-массового) для проведения в детском лагере отдыха</b>	Обучающимся не выполнены требования по разработке физкультурно-оздоровительного мероприятия.	Обучающимся разработаны по шаблону сценарий и положение о спортивно-массовом мероприятии. Роль обучающегося при проведении мероприятия - исполнитель.	Обучающимся разработаны по шаблону сценарий и положение о спортивно-массовом мероприятии. Роль обучающегося при проведении мероприятия - организатор.	Обучающимся предложена новая идея для проведения мероприятия, самостоятельно разработан сценарий на основе творческого подхода, положение о спортивно-массовом мероприятии. Роль обучающегося при проведении мероприятия - организатор. в мероприятии задействовано большое количество участников.
	Четвертый семестр: $\sum = \frac{(1.1+1.2+1.3)}{3} + 2$			
<b>5 семестр</b>	<b>1. Тестирование уровня физической подготовленности</b>			
1.1. Оценка силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз) девушки юноши	$\leq 24$ $\leq 34$	25 35	30 40	35 45
1.2. Тест на гибкость: из и.п. стоя на скамье, наклон туловища вперед (см)	$\leq 3$	4	5	6

девушки юноши	≤2	3	4	5
1.3. Тест на координацию: и.п. лежа на спине руки вперед, ноги вперед 1 - опустить левую ногу и правую руку, 2 - опустить правую ногу и левую руку, 3 - левую ногу и правую руку вперед 4 - правую ногу и левую вперед. Оценка: выполнение упражнения без ошибок.	≤1 раза на 8 счетов	2 раза на 8 счетов	3 раза на 8 счетов	3 раза на 8 счетов, увеличивая темп
<b>2. Проведение основной части занятия по ФК оздоровительной направленности.</b>	Не владеет способами проведения основной части занятия, подобранные упражнения не соответствуют ОВЗ обучающегося, имеются трудности в осуществлении контроля за выполнением упражнений занимающимися	владеет способами проведения основной части занятия, подобранные упражнения соответствуют ОВЗ обучающегося, имеются трудности в осуществлении контроля за выполнением упражнений занимающимися.	владеет способами проведения основной части занятия, подобранные упражнения соответствуют ОВЗ обучающегося и занимающихся в группе, имеются трудности в осуществлении контроля за выполнением упражнений занимающимися.	владеет способами проведения основной части занятия, подобранные упражнения соответствуют ОВЗ обучающегося и занимающихся в группе, осуществляет контроль за выполнением упражнений. Разработанный комплекс включает упражнения из современных оздоровительных систем и методик ЛФК.
	Пятый семестр: $\sum = \frac{(1.1+1.2+1.3)}{3} + 2$			

Критерии оценки:

Для определения уровня сформированности дескриптора оценивания применяется количественная оценка результатов:

0 баллов – дескриптор не сформирован (оценка "незачтено");

10 баллов – дескриптор в целом сформирован на базовом уровне (оценка «удовлетворительно»);

12 баллов - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка «хорошо»);

15 баллов - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка «отлично»).



Максимально возможное количество баллов - 30.

Общая оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе суммирования полученных баллов за тестирование физической подготовленности (1.) и выполнение методической разработки (2.) и соотнесения полученной суммы с качественной характеристикой результата обучения:

$$\frac{\sum \text{баллов по тестам физической подготовленности (1)} + 2}{(\text{кол-во упражнений})}$$

**менее 20 баллов** - дескриптор не сформирован (оценка "Незачтено")

**23 - 26,9 баллов** - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка "Зачтено")

**27-30 баллов** - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка "Зачтено").

## **6. Материалы для подготовки к выполнению контролирующих заданий**

### **Основная:**

1. Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности : методическое пособие / О. В. Тимофеева, О. А. Сухостав ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск : [б. и.], 2013. - 72 с. : ил. - Библиогр.: с. 61-62. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4114/read.php>
2. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>
3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>

### **Дополнительная:**

1. Абраменко, М. Н. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза : учебное пособие / М. Н. Абраменко, М. В. Абульханова. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 64 с. — ISBN 978-5-00094-002-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47247.html>
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности : учебное пособие / С. В. Филина, С. Н. Дудкина, Г. П. Панов, Л. А. Трухачева. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>
3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/423863>

### **Методическая:**

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN

2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].  
— URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

Разработчик оценочного средства: **ст.преподаватель Винник Нина Николаевна**

Согласовано: заведующий кафедрой  
отечественной и всеобщей истории,  
археологии

Сарапулов Алексей Николаевич

