

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью  
наименование ОПОП**

**M1.O.06**  
шифр дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Анатомия физических упражнений**

---

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна  
ФИО

Декан факультета ФКиС  
должность

кандидат педагогических наук, доцент  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры  
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко  
подпись

**Мурманск  
2024**

## 1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине (модулю)   |  |   | Оценочные средства текущего контроля  | Оценочные средства промежуточной аттестации |
|--|--|--|--|---|---|---|
|  |  | <i>Знать</i>   | <i>Уметь</i>   | <i>Владеть</i>  |   |   |
| ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями | <p>6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.3. Владеет способами учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; способами отбора и использования психолого-</p> | анатомическую топографию, морфо-функциональную организацию и развитие органов и систем; работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений | давать топографическую и морфо-функциональную характеристику органов и систем органов; находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений | анализом простых и сложных движений, всего двигательного аппарата в целом; информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями | Работа на практических занятиях<br>Выступление с докладом<br>Выполнение практического задания<br>Тестирование | Вопросы для зачета                          |

|   |   |  |  |   |   |                    |
|---|---|--|--|---|---|--------------------|
|   | педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)   |  |  |   |   |                    |
| ОПК-8. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований | 8.1. Знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности<br>8.2. Умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности<br>8.3. Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста | анатомическую топографию, морфо-функциональную организацию и развитие органов и систем; работу мышц человеческого тела в процессе выполнения физических упражнений | давать топографическую и морфо-функциональную характеристику органов и систем органов; находить, показывать и называть мышцы участвующие в процессе выполнения физических упражнений | анализом простых и сложных движений, всего двигательного аппарата в целом; информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями | Работа на практических занятиях<br>Выступление с докладом<br>Выполнение практического задания<br>Тестирование | Вопросы для зачета |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

## 2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

| Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения) | Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)              |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   | Ниже порогового<br>(«неудовлетворительно»)   | Пороговый<br>(«удовлетворительно»)   | Продвинутый<br>(«хорошо»)  | Высокий<br>(«отлично»)  |
| <b>Полнота знаний</b>   | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.                               | Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.  |
| <b>Наличие умений</b>   | При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы) | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.                   |
| <b>Наличие навыков (владение опытом)</b>                      | При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.  | Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.  | Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.  | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач. |
| <b>Характеристика сформированности компетенции</b>            | Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону                              | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону   | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону   | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону  |

### 3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

#### 3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

| Баллы | Характеристики ответа студента  |
|-------|---|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul> |
| 10    | <ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>               |
| 0     | <ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил проблему;</li><li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- затрудняется представить научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом.</li></ul>  |

#### 3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

| Баллы | Характеристики ответа   |
|-------|---|
| 10    | <ul style="list-style-type: none"><li>- глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul> |
| 5     | <ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>   |
| 0     | <ul style="list-style-type: none"><li>- не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом</li></ul>   |

3.3 Критерии и шкала оценивания выполнения практического задания по теме 4 «Проект развития самоорганизации будущего педагога»

| Баллы | Критерии оценивания                                     |
|-------|---|
| 30    | Выполнение задания полностью без ошибок                 |
| 15    | Выполнение задания полностью с незначительными ошибками |
| 0     | Задание выполнено с ошибками или не полностью           |

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

| Оценка/баллы        | Критерии оценки                 |
|---------------------|---------------------------------|
| Отлично             | 90-100 % правильных ответов     |
| Хорошо              | 70-89 % правильных ответов      |
| Удовлетворительно   | 50-69 % правильных ответов      |
| Неудовлетворительно | 49% и меньше правильных ответов |

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

**Типовая практическая работа:**

1. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы туловища.
2. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы шеи.
3. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы верхних конечностей.
4. Перечислите и охарактеризуйте кратко мышцы нижних конечностей.

**Типовые вопросы для выступления на практических занятиях /семинарах:**

1. Строение и возрастные особенности позвоночника.
2. Строение и возрастные особенности грудной клетки.
3. Общее строение черепа, возрастные особенности.
4. Развитие и возрастные особенности скелета конечностей.
5. Возрастные особенности скелетных мышц.

**Типовое тестовое задание:**

1. По анатомическому принципу мышечная система подразделяется на:

- а)
- б)

2. Дополните ответ:

По видам рецепторов рефлексы классифицируются на:

- а) экстерорецептивные
- б) интерорецептивные
- в) ...

3. Укажите основные характеристики соматического рефлекса:

- а) произвольная работа скелетных мышц
- б) передача по наследству
- в) вырабатываются в течение жизни
- г) отсутствие нервных центров

4. Отрезок спинного мозга, соответствующий двум парам корешков спинномозговых нервов (два передних и два задних) и отвечающих за работу скелетных мышц, обозначают термином...

5. Элементарной структурной единицей мышечной системы является:

- а) нейроглия    б) нервный центр    в) миоцит

6. Закономерная целостная реакция организма в ответ на изменение положения тела в пространстве, осуществляемая при участии нервной системы обозначается термином...

7. Установите соответствие:

| <b>Отделы нервной системы:</b>  | <b>Анатомические образования:</b>   |
|---|---|
| 1) центральная нервная система,<br>2) периферическая нервная система. | а) головной мозг<br>б) черепные нервы<br>в) спинномозговые нервы<br>г) спинной мозг<br>д) ганглии<br>е) сплетения |

8. В какой доле коры головного мозга находятся центры движения:

- а) в височной доле                      б) в затылочной доле  
в) в теменной доле                    г) в лобной доле

9. Расширенная часть мышцы называется:

- а) брюшко                      б) сухожилие  
в) голова                      г) связка

10. Основной белок мышечного волокна:

- а) миозин                      б) гликоген  
в) пепсин                      г) серотонин

Ключ:

1- гладкую, поперечно-полосатую; 2 – проприорецепторы; 3 – а,б,г; 4 – спинномозговой сегмент; 5 – в; 6 – равновесие / координация; 7 – 1-а, г; 2 – б, в, д, е; 8 – в; 9-а; 10-а.

### Типовые темы презентаций

1. Классификация скелетных мышц (по форме, направлению мышечных волокон, расположению, функциям).
2. Вспомогательные аппараты мышц и их значение.
3. Мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты.
4. Мышцы головы: классификация, расположение, функции.
5. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
6. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.

### Типовые темы для составления кроссворда

1. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
2. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.
3. Мышцы живота и тазового дна: классификация, расположение, функции.
4. Мышцы верхней конечности: классификация, расположение, функции.

### Вопросы к зачету

1. Предмет, задачи и методы изучения анатомии физических упражнений. Становление наук о человеке.
2. Понятие, функции скелетных мышц.

3. Изменение общей массы скелетной мускулатуры от массы тела в зависимости от возраста.
4. Общее строение скелетных мышц.
5. Строение мышечного волокна. Саркомеры.
6. Классификация скелетных мышц (по форме, направлению мышечных волокон, расположению, функциям).
7. Вспомогательные аппараты мышц и их значение.
8. Мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты.
9. Мышцы головы: классификация, расположение, функции.
10. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
11. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.
12. Мышцы живота и тазового дна: классификация, расположение, функции.
13. Мышцы верхней конечности: классификация, расположение, функции.
14. Мышцы нижней конечности: классификация, расположение, функции.
15. Растяжка мышц передней поверхности бедра и подколенного сухожилия
16. Растяжка отводящей мышцы с широко расставленными ногами
17. Растяжка ягодичных мышц со скрещенными ногами
18. Растяжка мышц бедер и нижней части спины («Веревка»)
19. Растяжка мышц верхней части спины и плеча.
20. Растяжка подвздошно-большеберцовой связки.
21. Активная растяжка подколенных сухожилий.
22. Анатомия ног, бедер и ягодиц.
23. Анатомия спины.
24. Анатомия грудных мышц.
25. Анатомия плеч.
26. Анатомия рук.
27. Анатомия мышц живота и поясницы

### **Типовой разработанный комплекс упражнений**

*Первый комплекс:*

#### **1. Упражнение для развития силы ног:**

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»)

на левой и правой ногах:

– 2 подхода по 7 раз

– 2 подхода по 10 раз.

#### **2. Упражнение для развития мышц спины:**

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

#### **3. Упражнение для развития гибкости:**

Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу:

2 подхода по 12-15 раз

#### **4. Упражнение для развития силы рук:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

2 подхода по 10 раз.

#### **5. Упражнение для развития прыгучести:**

Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

#### **6. Упражнение для развития выносливости:**

бег в среднем темпе по 10 минут 2 раза в неделю.

### **Теория:**

1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

и в спортивном зале.

1. Правила игры: «Десять передач»
2. Сообщение о видах лёгкой атлетики.

*Второй комплекс:*

**1. Упражнение для развития силы ног:**

- Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:
- 2 подхода по 9 раз
  - 2 подхода по 12 раз.

**2. Упражнение для развития мышц спины:**

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 10 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:  
2 подхода по 14-17 раз

**4. Упражнение для развития силы рук:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):  
2 подхода по 12 раз.

**5. Упражнение для развития прыгучести:**

Прыжки в длину с места  
(на максимальный результат): 6-9 раз.

**6. Упражнение для развития выносливости:**

бег в среднем темпе по 15 минут 2 раза в неделю.

**Теория:**

1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и в спортивном зале.
1. Правила игры: «Десять передач»
2. Сообщение о древних Олимпийских играх.