

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.03.2026 18:59:07
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e806588a1c5b265c189c29abfd7647985447



**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ЛОГОПЕДИИ
Кафедра логопедии**

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора международного
института психологии и логопедии
_____/О.С. Ефимова/
«19» декабря 2025 г

**Фонд
оценочных средств по дисциплине
Пилатес**

**Укрупненная группа направлений:
44.00.00 Образование и педагогические науки**

**Направление:
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

**Профиль:
«Логопедия»**

**Квалификация
Бакалавр**

Формы обучения: очная, очно-заочная

**Москва
2025**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Пилатес» по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль «Логопедия») предназначен для контроля знаний обучающихся. Разработан на основании «Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 №123; Профессионального стандарта «Педагог-дефектолог», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «13» марта 2023 г. № 163н; зарегистрировано в Минюсте России 14 апреля 2023 г. N 73027; согласована и рекомендована к утверждению.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры логопедии от 19.12.2025 протокол № 5.

Согласовано:

Заведующий кафедрой _____ / Ефимова О.С., к.п.н., доцент
(подпись)

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 1. Основные принципы пилатеса включают: а) Глубокое дыхание б) Быстрое выполнение упражнений в) Координацию движений г) Интенсивные кардионагрузки	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 2. Какие мышцы чаще всего укрепляются в результате занятий пилатесом? а) Мышцы спины	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	Базовый 1-3 минуты

	<p>б) Икроножные мышцы в) Мышцы брюшного пресса г) Трицепсы рук</p>	<p>осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 3. Основная цель занятий пилатесом заключается в: а) Быстром снижении веса б) Создании сильного мышечного корсета в) Улучшении осанки и координации г) Максимальном увеличении силы мышц</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
<p>Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу</p>	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 4 Отличительные особенности методики Джозефа Пилатеса: а) Акцент на глубоком дыхании б) Высокий темп выполнения упражнений в) Использование специального оборудования г) Игнорирование растяжки</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 5. Упражнения пилатеса способствуют развитию: а) Гибкости суставов б) Выносливости сердечно-сосудистой системы в) Стабилизации корпуса г) Мощному росту мышечной массы</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 6. Какие упражнения помогают укрепить</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

	<p>глубокие мышцы живота? а) Сотня (The Hundred) б) Бегун (Running Man) в) Скручивания (Roll Up) г) Приседания (Squats)</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 7. Что важно учитывать при выполнении упражнений пилатеса? а) Качество выполнения важнее количества повторений б) Нужно избегать глубокого дыхания в) Важно соблюдать правильную технику выполнения каждого движения г) Следует стремиться к максимальному количеству повторений</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
<p>Тема 3. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития</p>	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 8. Особенности занятий пилатесом для начинающих: а) Начинать занятия лучше с облегченных вариантов упражнений б) Необходимо сразу освоить сложные элементы в) Особое внимание уделяется контролю над мышцами кора г) Желательно заниматься каждый день по много часов</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i></p> <p>9. В чём преимущества регулярных занятий пилатесом?</p> <p>а) Улучшается работа внутренних органов б) Возникают сильные боли в спине в) Происходит улучшение осанки и общего самочувствия г) Формируется рельефное тело за короткий срок</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i></p> <p>10. Каких результатов можно достичь благодаря регулярным тренировкам по методике Пилатеса?</p> <p>а) Повышения уровня стресса б) Уменьшения болей в пояснице в) Повышения общей физической подготовки г) Значительного увеличения объема мышц</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>11. Основоположителем метода Пилатес является:</p> <p>а) Джон Смит б) Брюс Ли в) Джозеф Пилатес г) Бен Франклин</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>12. Основной принцип Пилатеса:</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

	<p>а) Максимальная интенсивность тренировок б) Выполнение большого числа повторений в) Постоянное использование тренажёров г) Концентрация и контроль за движениями</p>	<p>укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i> 13. Главная задача программы Пилатес: а) Набор мышечной массы б) Скорость развития силы в) Создание красивого рельефа г) Укрепление глубоких мышц-стабилизаторов</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i> 14. Что является основой эффективного выполнения упражнений в Пилатесе? а) Высокая скорость выполнения б) Большой вес утяжелителей в) Количество повторений г) Контроль за правильным положением тела и качеством движений</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

2.3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Обучение базовой технике пилатеса.
2. Методика обучения техническим приемам пилатеса 1,2,3 уровня сложности.
3. Профессионально-педагогическая подготовка для обучения пилатесу.
4. Составление программ для различных групп населения по пилатесу.

5. Проведение групповых занятий по пилатесу с различным контингентом занимающихся.
6. Методические особенности организации и проведения занятий по методу пилатес.
7. Обучение упражнениям по системе пилатес.
8. Основные принципы и понятия пилатеса.
9. Метод Пилатеса в системе профессионального физкультурного образования.
10. Цели, задачи, содержание организации занятий Пилатесом.
11. История возникновения и развития метода Пилатес в мире.
12. Философская основа пилатеса.
13. Структура и содержание занятий по методу Пилатес.
14. Направленность и основные принципы метода Пилатес.
15. Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
16. Показания и противопоказания занятий пилатесом.
17. Методика обучения и правила составления комбинаций в пилатесе.
18. Методика обучения и составления комплексов упражнений пилатеса.
19. История возникновения и первого упоминания о системе Пилатеса
20. Воспитание выносливости в процессе обучения элементам пилатеса
21. Философия пилатеса.
22. Понятие «пилатес».
23. Влияние физической нагрузки на человека.
24. Противопоказания для занятий пилатесом
25. История развития пилатеса.
26. Классификация пилатеса.
27. Требования и средства пилатеса.
28. Общая структура занятия по пилатесу
29. Методы построения комбинаций в пилатесе
30. Методы разучивания основных, базовых упражнений пилатеса.
31. Основные исходные положения в пилатесе
32. Профессиональные качества инструктора.
33. Команды инструктора.
34. Требования к командам.
35. Музыкальное сопровождение занятия по пилатесу.
36. Оздоровительный эффект занятий по пилатесу и самоконтроль на занятиях.
37. Признаки утомления при физических напряжениях.
38. Признаки недостаточной физической нагрузки.
39. Способы увеличения нагрузки.
40. Интенсивность занятий по пилатесу
41. Травматизм.
42. Профилактика травматизма.
43. Первая медицинская помощь.
44. Противопоказанные упражнения.
45. Особенности техники и выполнения упражнений в пилатесе
46. Основы питания.
47. Принципы рационального питания.
48. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Описание показателей и критериев оценивания компетенций,

описание шкал оценивания

Перевод баллов в оценку:

<i>4-балльная шкала</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>неудовлетворительно</i>
<i>100 балльная шкала</i>	<i>90-100</i>	<i>70-89</i>	<i>50-69</i>	<i>0-49</i>
<i>Бинарная шкала</i>	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	<p>1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий</p> <p>2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей</p> <p>3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>4. Аргументация авторской позиции</p> <p>5. Наглядность и иллюстративность примеров</p> <p>6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей</p>	<p>Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи</p> <p>Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Аргументирует авторскую позицию в полной мере</p> <p>Раскрывает на примерах изученные теоретические положения</p> <p>Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей</p> <p>Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>
Хорошо	<p>7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)</p>	<p>Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий</p> <p>Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей</p> <p>Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Аргументирует авторскую позицию в значительной степени</p> <p>Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям</p>

		<p>Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей</p> <p>Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>
Удовлетворительно		<p>Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий</p> <p>Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей</p> <p>Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Слабо аргументирует авторскую позицию</p> <p>Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений</p> <p>Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей</p> <p>Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>
Неудовлетворительно		<p>Не раскрывает содержания категорий.</p> <p>Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей.</p> <p>Суждения по отдельным проблемам отсутствуют.</p> <p>Аргументация отсутствует.</p> <p>Примеры отсутствуют.</p> <p>Не использует знания из междисциплинарных областей.</p> <p>Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.</p>

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	<i>1. Полнота</i>	<i>Выполнено 90 и более % заданий</i>

	<i>выполнения тестовых задания;</i>	<i>предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос</i>
<i>Хорошо</i>	<i>2. Своевременность выполнения задания;</i>	<i>Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.</i>
<i>Удовлетворительно</i>	<i>3. Правильность ответов на вопросы;</i>	<i>Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.</i>
<i>Неудовлетворительно</i>	<i>4. Самостоятельность тестирования;</i>	<i>Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)</i>
	<i>5. и т.д.</i>	

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
		Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.

		<p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Неудовлетворительно		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>



**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей психологии и педагогики

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по
дисциплине: «Пилатес»**

**Укрупненная группа направлений:
44.00.00 Образование и педагогические науки**

**Направление:
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

**Профиль:
«Логопедия»**

**Квалификация
Бакалавр**

Формы обучения: очная

**Москва
2025**

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Номер задания	Правильный ответ
1.	А, В
2.	А, В
3.	Б, В
4.	А, В
5.	А, В
6.	А, В
7.	А, В
8.	А, В
9.	А, В
10.	Б, В
11.	В
12.	Г
13.	Г
14.	Г