МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	*09.03.03 Прикладная информатика*
Направленность (профиль) программы	*Управление бизнес-процессами и проектами*
Уровень высшего образования	*бакалавриат*
Форма обучения	*очная*

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины 3
2. Структура ФОС по дисциплине.....4
3. Показатели и критерии оценки компетенций.....6
4. Шкала оценивания результата.....7
5. Перечень заданий по дисциплине.....7
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.....18
7. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.....19

Приложение:
Контрольно-оценочные средства

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

1.1. Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов обучения по учебной дисциплине *Физическая культура и спорт.*

1.2. Рабочей программой дисциплины (модуля) предусмотрено формирование следующих компетенций:

Таблица – 1.1.1. Перечень формируемых дисциплиной компетенций

Категория (группа) компетен-ций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
Самоорганиза-ция и саморазвитие (в том числе здоровьесбе-режение)	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности УК – 7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК – 7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья УК – 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранных видов спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

1.3. Конечными результатами обучения по дисциплине являются сформированные «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным содержательным компонентам компетенций, формирующихся дисциплиной. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции, представлены в табл. 1.2.1.:

Таблица – 1.2.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Этапы формирования компетенций	**Наименование дисциплины**	**Планируемые результаты обучения/индикаторы достижения компетенций** (показатели освоения компетенции)
1	**2**	**3**
УК -7	Физическая культура и спорт	***Знать:*** основные средства и методы физического воспитания З (УК-7.1) средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей З(УК-7.2) средства и методы укрепления индивидуального здоровья З(УК-7.3)

1.4. Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции:

- владеет знаниями, умениями и навыками по предмету основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Физическая культура.

2. Структура ФОС по дисциплине

Проведение оценки осуществляется путем сопоставления продемонстрированных обучающимся результатов освоения компетенций с заданными критериями.

Для положительного заключения по результатам оценочной процедуры по учебной дисциплине установлено пороговое значение показателя, при котором принимается положительное решение, констатирующее результаты освоения дисциплины.

Таблица – 2.1. Объекты оценивания и наименование оценочных средств

Номер и наименование тем	**Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации**	**Объекты оценивания**	**Вид занятия / Наименование оценочных средств**	**Форма проведения оценки Устная/ письменная**
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «ФКиС» Тема 2. Компетентностный вектор обучения Тема 3. Принципы управления физической подготовкой	Текущий контроль	Основные понятия и определения ФКиС как учебного предмета	Лекция/опрос по теме 1-2 Лекция/ дискуссия по теме 3	устная
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий Тема 5.Индивидуальные маршруты физической подготовки Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов	Текущий контроль	Понятие ЗОЖ, составляющие ЗОЖ	Лекция/ дискуссия по темам 4-6	устная
Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами Тема 8. Ресурсы физической рекреации Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой	Текущий контроль	Значение и специфика занятий ФК рекреационного типа	Лекция/опрос по темам 7-9	устная
Тема 1-9	Рубежный контроль 1	См. тема 1-9	Опрос-(тестирование 1)	письменная

Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов Тема 11. Техническая подготовка Тема 12. Развитие физических качеств	Текущий контроль	Понятие и сущность физического воспитания (ФВ)	Лекция/опрос по темам 10-12	устная
Тема 13. Характеристика фитнес-программ	Текущий контроль	Роль и значение современных технологий в ФВ студентов	Лекция/ дискуссия по теме 13	устная
Тема 10-13	Рубежный контроль 2	См. тема 10-13	Опрос (тестирование 2)	письменная
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта	Текущий контроль	Роль и значение игровых видов спорта в ФВ студентов	Лекция/ опрос по теме 14	устная
Темы 1-14	Промежуточная аттестация	Обобщенные результаты обучения по дисциплине теоретических знаний	Лекция/ опрос по темам 1-14	устная
Тема 15. Структура подготовки спортсмена Тема 16. Кондиционная тренировка Тема 17. Соревновательная практика	Текущий контроль	Роль и значение студенческого спорта	Лекция/ опрос по темам 15-17	устная
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов	Текущий контроль	Специфика дифференцированных программ физической подготовки	Лекция/ опрос по темам 18-19	устная
Тема 15-19	Рубежный контроль 1	См. тема 15-19	Опрос (тестирование)	письменная
Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда Тема 21. Методы повышения работоспособности	Текущий контроль	Роль и значение ППФП	Лекция/ дискуссия по темам 20-21	устная
Тема 20-21	Рубежный контроль 2	См. тема 20-21	Опрос (тестирование)	письменная
Темы 15-21	Промежуточная аттестация	Обобщенные результаты обучения по дисциплине теоретических знаний	Опрос по темам 15-21	устная

Итоговый контроль по дисциплине		Вопрос 1. Знать: Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельности	Вопросы к ГИА	устная

3. Показатели и критерии оценки компетенций

Оценка знаний, умений, владений может быть выражена в параметрах *«очень высокая», «высокая»*, соответствующая академической оценке *«отлично»;«достаточно высокая», «выше средней»,* соответствующая академической оценке *«хорошо»*; «*средняя», «ниже средней», «низкая»,* соответствующая академической оценке *«удовлетворительно»;«очень низкая»,* соответствующая академической оценке *«неудовлетворительно».*

Таблица – 3.1. Текущий контроль

№	Виды работ	Критерии оценивания			
		Отсутствует компетенция	**Базовый уровень освоения компетенции**	**Повышенный уровень освоения компетенции**	**Продвинутый уровень освоения компетенции**
1	Работа на лекциях	Отсутствие участия студента в работе на занятии	Единичное высказывание	Высказывание суждений, активное участие в работе на занятии	Высказывание неординарных суждений, активное участие в работе на занятии

Критерии оценивания формулируются для каждой компетенции и отражают опознаваемую деятельность обучающегося, поддающуюся измерению.

Таблица – 3.2. Обобщенные критерии оценивания освоения компетенции:

1	**2(балл 54)**	**3(балл 55-69)**	**4(балл 70-84)**	**5 (балл 85-100)**
Отсутствует компетенция	Отсутствует компетенция	Базовый уровень освоения компетенции	Повышенный уровень освоения компетенции	Продвинутый уровень освоения компетенции
Компетенция не освоена. Студент не владеет необходимыми знаниями.	Компетенция не освоена. Обучающийся частично показывает знания, входящие в состав компетенции,	Компетенция освоена. Обучающийся показывает общие знания, входящие в состав компетенции, имеет представление об их применении,	Компетенция освоена. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач.	Компетенция освоена. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач,

1	2(балл 54)	3(балл 55-69)	4(балл 70-84)	5 (балл 85-100)
Отсутствует компетенция	Отсутствует компетенция	Базовый уровень освоения компетенции	Повышенный уровень освоения компетенции	Продвинутый уровень освоения компетенции
	понимает их необходимость, но не может их применять.	умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из полученных знаний		умение принимать решения, создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью; способен самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

Базовый уровень освоения компетенций - обязательный для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины.

Повышенный уровень освоения компетенций - превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для обучающегося.

Продвинутый уровень освоения компетенций - максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования так и дополнительное к требованиям ОПОП освоение компетенций с учетом личностных характеристик:

- активное участие в конференциях, конкурсах, круглых столах и т.д. с получением зафиксированного положительного результата по вопросам, включенным в дисциплину;
- разработка и реализация проектов с применением компетенций, указанных в рабочей программе;
- демонстрирует умение применять теоретические знания для решения практических задач повышенной сложности и нестандартных задач;
- выполнение в срок всех поставленных задач.

4. Шкала оценивания результата

Таблица – 4.1. Шкала критериев оценивания компетенций

Оценка	Содержание
1 2 (балл до 54)	Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Демонстрируется первичное восприятие материала. Работа незакончена и /или это плагиат.
3(балл 55-69)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены. Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер.

4(балл 70-84)	Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения.
5(балл 85-100)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Продемонстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостных характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован творческий подход.

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования и Положением о балльно-рейтинговой системе.

Для оценки сформированности результатов обучения по дисциплине используется **балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся**.

Формой итогового контроля по дисциплине является зачет, итоговый результат формируется в соответствии со шкалой, приведенной ниже в таблице:

Баллы	Оценка
<55	Незачет
>55	Зачет

5. Перечень заданий по дисциплине

5.1. Задания для текущего контроля:

Текущий контроль осуществляется в рамках практических занятий.

Таблица - 5.1.1. Перечень заданий текущего контроля и их наименование

Наименование оценочных средств	**Содержание задания**
Дискуссия	Тема 3. Принципы управления физической подготовкой Тема 4. Выбор оздоровительных технологий Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов Тема 13. Характеристика фитнес-программ Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда Тема 21. Методы повышения работоспособности
Опрос	Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «ФКиС» Тема 2. Компетентностный вектор обучения Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами Тема 8. Ресурсы физической рекреации Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов Тема 11. Техническая подготовка Тема 12. Развитие физических качеств Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта

	Тема 15. Структура подготовки спортсмена Тема 16. Кондиционная тренировка Тема 17. Соревновательная практика Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов

5.2. Контрольные точки БРС

Тестирование 1

1. Выделите социальную систему использования физических упражнений и природных ресурсов для гармоничного физического развития, поддержания здоровья и продолжительности жизни разных групп населения:
   a. – адаптивная физическая культура
   b. – физическое воспитание
   c. – физическая культура
   d. – спорт
2. Выделите вид педагогики, основным содержанием которого являются: овладение знаниями, обучение движениям и развитие качеств:
   a. – физическая культура
   b. – физическая подготовка
   c. – физическое воспитание
   d. – физическое образование
3. Выберите основные виды физической рекреации:
   a. – фитнес
   b. – туризм, прогулки
   c. – бодибилдинг
   d. – легкая атлетика
4. Выделите главное средство физического воспитания:
   a. – природные ресурсы
   b. – физические упражнения
   c. – средства гигиены
   d. – тренажеры
5. Что понимается под физическим упражнением:
   a. – двигательные действия, формирующие специальные знания
   b. – действия, обеспечивающие адаптивные перестройки организма
   c. – целенаправленно повторяемые действия для физического развития, совершенствования техники
   d. – трудовые операции на производстве
6. Что является результатом физической подготовки:
   a. – физическое развитие
   b. – физическое воспитание
   c. – физическая подготовленность
   d. – физическое совершенство

7. Какие цели заложены в федеральном стандарте по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт»:

a. – подготовка к нормам ГТО

b. – овладение оздоровительными технологиями

c. – овладение императивами физического воспитания

d. – овладение общекультурными компетенциями

8. Что является профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП):

a. – физической подготовкой, повышающей производственные показатели

b. – специальной спортивной тренировкой

c. – общефизической подготовкой

d. – вспомогательной тренировкой

9. Какие параметры характеризуют уровень физического развития:

a. – выполнение двигательных тестов

b. – антропометрические показатели и развитие физических качеств

c. – широта двигательных умений

d. – вариативность двигательных навыков

10. По каким критериям оценивают физическое совершенство:

a. – параметрам телосложения

b. – показателям здоровья

c. – вариативности двигательных умений

d. – выполнению государственных стандартов по дисциплине

11. Что является «физическим качеством»:

a. – потенциальная способность к двигательной деятельности

b. – морфофункциональные предрасположенность к проявлению активности

c. – достижение определенного уровня развития генетических задатков

d. – способности, проявляемые в спортивных результатах

12. Какая способность характеризует выполнение быстрых действий:

a. – реактивность

b. – быстрота

c. – скорость

d. – частота движений

13. Выберите показатель, характеризующий количество движений в единицу времени:

a. – ритм

b. – скорость

c. – темп

d. – амплитуда

14. Что характеризует проявление выносливости человека:

a. – длительная работа

b. – борьба с нарастающим утомлением

c. – длительная работа без потери качества

d. – выполнение длительной нагрузки малой мощности

15. Выделите правильное определение понятия «Силовые способности»:

a. – деятельность, осуществляемая за счет мышечных напряжений

b. – проявление мышечных усилий в короткое время
c. – преодоление внешнего воздействия за счет мышечного напряжения
d. – достижение больших мышечных усилий

16. Что является абсолютной силой:
a. – способность преодолевать внешнее сопротивление
b. – максимальное статическое напряжение
c. – максимальная сила, проявляемая без учета массы тела
d. – максимальные усилия, достигаемые за счет волевого напряжения

17. Что является относительной силой:
a. – уровень силы одного человека по сравнению с другим
b. – сила, приходящаяся на 1 см² поперечника мышцы
c. – сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг массы тела
d. – сила, проявляемая в одном упражнении по сравнению с другим

18. Что является техникой физических упражнений:
a. – рациональный способ выполнения двигательных действий
b. – двигательные действия, вызывающие эстетическое впечатление
c. – согласованность элементов действий
d. – соотношение пространственных и динамических параметров

19. Чем определяется тренировочный эффект упражнений:
a. – формой
b. – содержанием
c. – темпом
d. – длительностью

20. Что такое «ритм» двигательного действия:
a. – соотношение динамических усилий во времени
b. – частота движений в единицу времени
c. – взаимодействие внутренних и внешних сил
d. – точность двигательного действия

Тестирование 2

1. Физическое упражнение – это:
a.- конкретное двигательное действие;
b.- процесс многократного повторения физического действия;
c.- методика двигательного действия;
d.- принцип двигательного действия;

2. Основные средства физического воспитания являются:
a.- физическое упражнение;
b.- оздоровительные силы природы;
c.- гигиена;
d.- массаж;

3. Общая физическая подготовка направлена на:
a.- достижение эластичности мышц;
b.- развитие мышечной системы;
c.- воспитание музыкальности;

d.- достижение гипотрофии мышц;

4. Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на:

a.- освоение жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

b.- развитие функциональных возможностей;

c.- улучшение физического развития;

5. Отличительным признаком рекреативной деятельности человека является:

a.- повышение физической работоспособности;

b.- свободный выбор средств;

c.- изменение психо-эмоционального состояния

6. В физическом воспитании выделяют методы:

a.- круговой тренировки;

b.- игровой;

c.- музыкальное сопровождение;

d.- глобальный;

7. Цели физкультурно-спортивной деятельности:

a.- оздоровительные;

b.- развлекательные;

c.- игровые;

d.- коммуникативные;

e.- образовательные;

8. Способы повышения умственной работоспособности

a.- физкультминутки;

b.- дыхательная гимнастика;

c.- сон;

d.- просмотр кинофильмов;

e.- работа на компьютере;

9. Движение человека - это

a.- естественная биологическая потребность;

b.- рефлексия;

10. Виды занятий физическими упражнениями:

a. - групповые;

b. – стихийные;

c. – музыкальные

11. Физическая культура – это

a.- вид культуры человека и общества

b.- направление науки

c.- вид человеческой деятельности

12. Условием появления фитнеса как системы физкультурных занятий оздоровительной направленности является:

a.- экономические предпосылки;

b.- повышение гиподинамии в повседневной жизни человека;

c.- сочетание объективных условий социальной среды и наличие субъективных потребностей человека

13. Что лежит в основе фитнеса и физического здоровья человека?

a.- субъективные предпосылки;

b..- здоровый образ жизни, развитие атлетических и двигательных качеств;
c.- низкий уровень двигательной активности

14. В чем заключаются задачи фитнеса:
a.- совпадают с задачами базовой физической культуры;
b.- привлечение большего количества занимающихся;
c.- повышение коммерческой привлекательности занятий

15. Что является «фактором риска», как причина, способствующая развитию заболеваний:
a.- курение
b.- активный образ жизни
c.- плавание
d.- закаливание

16. Социальная задача, решаемая на занятиях физическими упражнениями
a.- угнетение психики человека
b.- оздоровление
c.- коммуникативные качества человека

17. Влияние занятий физическими упражнениями определяется:
a.- изменением финансового положения человека
b.- повышением уровня умственной работоспособности
c.- достижение профессиональных успехов

18. Виды двигательных режимов
a.- оздоровительные
b.- воспитательные
c.- образовательные

19. Оздоровительный режим выполнения физической нагрузки характеризуется:
a.- повышением показателей соматического здоровья
b.- повышением артериального давления у занимающихся
c.- понижением уровня физической работоспособности

20. Тренировочный режим выполнения физической нагрузки характеризуется:
a.- повышенными нагрузками
b. – снижением нагрузки
c.- применением фармакологических средств
d.- усиленным питанием

Тестирование 3

1. Общая физическая подготовка – это:
a- процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
b - процесс совершенствования отдельных двигательных качеств, необходимых в избранном виде спорта;
c - процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на компенсацию утраченных функций

2. Задачи общей физической подготовки:
a- гармоничное развитие мускулатуры;
b - совершенствование общей выносливости;

c - овладение умением расслабляться;
d - дезадаптация организма

3. С общей физической подготовкой связано:
a- достижение физического совершенства;
b - повышение уровня здоровья;
c - всестороннее физическое развитие;
d - узкая специализация

4. Процесс общей физической подготовки направлен на:
a- развитие двигательных способностей;
b - повышение устойчивости организма к воздействию негативных факторов внешней среды;
c - укрепление здоровья;
d - узкую специализацию в избранном виде спорта

5. Как средства физической культуры влияют на восстановление работоспособности человека
a- ускоряют;
b – замедляют;
c - не оказывают влияние

6. Образование рабочей доминанты происходит в периодов
a- врабатывания;
b - оптимальной работоспособности;
c - полной компенсации

7. «Малыми формами» физической культуры в режиме учебного труда студентов являются:
a- утренняя гимнастика;
b - атлетическая гимнастика;
c - секционные занятия;
d - физкультурная пауза;
e – физкультминутка;
f - беговая подготовка

8. Термин «физическая рекреация» означает
a- пассивный отдых;
b - восстановление сил с помощью средств физической культуры;
c - спортивные соревнования

9. Упражнения, составляющие содержание физкультурной паузы и физкультурную минутки, способствующие повышению умственной работоспособности – это …
a- для мышц шеи;
b - на силу ног;
c – глазодвигательные;
d - на быстроту;
e - на выносливость;
f - для позвоночника типа потягиваний и поворотов

10.Требования гигиены к образу жизни человека заключаются в следующем:
a- соблюдение личной (телесной) гигиены;
b - чтение книг лёжа при плохом освещении;
c - соблюдение чистоты в жилых помещениях;
d - прослушивание музыки большой громкости

11. Санитарно-гигиенические требования к жизнедеятельности человека заключаются в следующем:
a- профилактический медицинский осмотр;
b – самолечение;

c - выход на работу с температурой;
d - проветривание рабочего помещения

12. В рацион рационального питания включаются …
a- витамины;
b - биологически активные добавки;
c – углеводы;
d - жиры неорганического происхождения

13. Увеличение общей массы тела обеспечивается за счёт значительного потребления
a- жиров;
b – витаминов;
c – морепродуктов;
d - углеводов

14. К признакам здоровья относятся …
a- отсутствие дефектов развития;
b - отсутствие резервных возможностей организма;
c - устойчивость к действию повреждающих факторов;
d - отсутствие заболеваний

15. К внешним признакам утомления относятся
a- изменение характера занимающегося;
b - изменение окраски кожи;
c – потливость;
d - изменение показателей дыхания

16.Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при показателях пульса:
a- 90 – 120 уд/мин;
b - 130 – 150 уд/мин;
c - 170 – 200 уд/мин.

17. Активным отдыхом считается
a- ходьба на лыжах;
b – сон;
c – массаж;
d - плавание в бассейне

18. Оздоровительные системы имеют направления
a- гигиеническая физическая культура;
b - активный отдых;
c - прогулка в лесу;
d - оздоровительно-реабилитационная физическая культура

19. Аспекты оздоровительного эффекта заключаются в …
a- нормализации процессов гормональной системы;
b - нормализации процессов иммунной системы;
c - повышение аппетита;
d - карьерном росте

20. Переутомление в результате продолжительной интенсивной работы приводит к …
a- нервным срывам;
b - хорошему настроению;
c - потери сна;
d - увеличению аппетита

Тестирование 4

1. Под техникой физического упражнения понимают:
a -умение тренера всесторонне оценивать содержание используемого упражнения;

b - способ выполнения двигательного действия;
c - обучение двигательному действию;
d - процесс разучивания двигательного действия

2. Специфические принципы физического воспитания:
a - индивидуализации;
b - чередование нагрузки и отдыха;
c - активности;
d - непрерывности

3. Определите общеметодические принципы физического воспитания:
a- сознательность;
b - индивидуальность;
c - наглядность;
d - доступность;
e - формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности

4. К средствам физического воспитания относятся:
a- тренажёрные устройства;
b - физические упражнения;
c - круговая тренировка;
d - идеомоторные упражнения

5. Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов выделяют:
a- упражнения на координацию движений;
b - циклические упражнения;
c - упражнения на гибкость;
d - ациклические упражнения

6. В физическом воспитании выделяют методы:
a- круговой тренировки;
b - игровой;
c - строго регламентированного упражнения;
d - глобальный

7. Цели физкультурно-спортивной деятельности:
a- оздоровительные;
b - развлекательные;
c - игровые;
d - коммуникативные;
e - образовательные

8. Формы самостоятельных занятий:
a- физкультурная паузы;
b - утренняя гигиеническая гимнастика;
c - разминка;
d - самостоятельные тренировочные занятия

9. Содержание методов определения физического развития
a- соматоскопия;
b - антропометрия;
c - определяются описательные признаки физического развития;
d - измеряются параметры человеческого тела;
e - определяется физическая подготовленности

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:
a- специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определённой профессии;

b - специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
c - специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности

11. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на:
a- развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности;
b - повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности;
c - дезадаптацию организма;
d - реорганизацию функций систем организма
12. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:
a- формирование прикладных двигательных умений;
b - развитие двигательных способностей;
c - реабилитация организма;
d - адаптация организма к условиям профессиональной деятельности
13. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является:
a- общая физическая подготовка;
b - игровая подготовка;
c - спортивная подготовка;
d - тактическая подготовка
14. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которой относятся:
a- характер основных рабочих движений;
b - особые внешние условия деятельности;
c - особенности информационного обеспечения деятельности;
d - предрасположенность к определённому виду деятельности
15. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки является:
a- направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей;
b - воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств;
c - формирование профессионально-прикладных умений;
d - направленная подготовка к соревнованиям
16. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:
a- физические упражнения;
b - гигиенические мероприятия;
c - тренажёры;
d - естественные силы природы
17. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке могут быть:
a- академические занятия;
b - спортивно-прикладные соревнования;
c - занятия в период учебной практики;
d - занятия лечебной физкультурой
18. К видам производственной физической культуры относятся:
a- вводная гимнастика;
b - водная гимнастика;

c - поход;
d - физкультминутка

19. Среди видов производственной физической культуры выделяют:
a- физкультурные паузы;
b - микропаузы активного отдыха;
c - спортивные соревнования;
d - занятия лечебной физической культурой

20. В качестве средств общей физической подготовки используются упражнения:
a- общеразвивающие;
b - циклические;
c - с отягощениями;
d - реабилитационные

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процедура оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенции*(ий)*, представлена паспортом фонда оценочных средств по дисциплине (раздел 1).

Комплект оценочных средств хранится на кафедре, подлежит обновлению по мере необходимости. Для промежуточной аттестации в виде экзамена каждое ОС по дисциплине обновляется и утверждается за 14 дней до начала сессионного периода и хранится в недоступном месте от несанкционированного доступа. Ответственность несет кафедра.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Университета по ОПОП регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Текущий контроль успеваемости в Университете является формой контроля качества знаний обучающихся, осуществляемого в межсессионный период обучения с целью определения качества освоения ОПОП.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на лекциях, в рамках контроля самостоятельной работы.

Обучающиеся заранее информируются о критериях и процедуре текущего контроля успеваемости преподавателями по соответствующей учебной дисциплине (модуля).

Успеваемость при текущем контроле характеризует объем и качество выполненной обучающимся работы по дисциплине (модулю).

Педагогические виды и формы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости обучающихся, определяются методической комиссией кафедры. Выбираемый вид текущего контроля обеспечивает наиболее полный и объективный контроль (измерение и фиксирование) уровня освоения результатов обучения по дисциплине.

Преподаватели предоставляют сведения о текущей успеваемости обучающихся в рамках проведения текущей аттестации в семестре в деканаты в сроки, определенные внутренними распорядительными документами Университета.

В целях обеспечения текущего контроля успеваемости преподаватель проводит консультации.

Преподаватель, проставляя итоги аттестации, доводит результаты аттестации до сведения студенческой группы и объясняет причины отрицательной аттестации по запросу обучающегося.

При аттестации обучающихся учитываются следующие факторы:

– результаты выполнения контрольных работ;

– результаты и объем выполненных заданий в рамках самостоятельной работы обучающихся;

– результаты личных бесед со студентами по материалу учебной дисциплины (модуля);

– своевременная ликвидация задолженностей по пройденному материалу, возникших вследствие пропуска занятий либо неудовлетворительных оценок по результатам работы на занятиях.

– результаты прохождения контрольных точек по дисциплине (при использовании балльно-рейтинговой системы)

Промежуточная аттестация обучающихся Университета является формой контроля результатов обучения по дисциплине с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся требованиям, установленным образовательной программой.

7. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Адаптированные оценочные материалы содержатся в адаптированной ОПОП. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся(обучающегося).

Самостоятельная работа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность. Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.).

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа. Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в устной форме. Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в письменной форме.

Таблица 7.1. – Категории обучающихся с ОВЗ, способы восприятия ими информации и методы их обучения.

Категории обучающихся по нозологиям		Методы обучения
с нарушениями зрения	Слепые. Способ восприятия информации: осязательно-слуховой	*Аудиально-кинестетические*, предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания. Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения: *визуально-кинестетические*, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания;

	Слабовидящие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	
С нарушениями слуха	Глухие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательный	*визуально-кинестетические*, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания. Могут использоваться при условии, что аудиальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями слуха: *аудио-визуальные*, основанные на представление учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; *аудиально-кинестетические*, предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания; *аудио-визуально-кинестетические*, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
	Слабослышащие. Способ восприятия информации: Зрительно-осязательно-слуховой	
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	– *визуально-кинестетические*; – *аудио-визуальные*; – *аудиально-кинестетические*; – *аудио-визуально-кинестетические.*

Таблица 7.2. – Способы адаптации образовательных ресурсов.

Условные обозначения:

«+» —образовательный ресурс, не требующий адаптации;

«АФ» — адаптированный формат к особенностям приема-передачи информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ формат образовательного ресурса, в том числе с использованием специальных технических средств;

«АЭ»— альтернативныйэквивалентиспользуемогоресурса

Категории обучающихся по нозологиям		**Образовательные ресурсы**				
		Электронные				**Печатные**
		мультимедиа	**графические**	**аудио**	**текстовые, электронные аналоги печатных изданий**	
С нарушениями зрения	Слепые	АФ	АЭ (например, создание материальной модели графического объекта (3Dмодели)	+	АЭ (например, аудиоописание)	АЭ (например, печатный материал, выполненный рельефно-точечным шрифтом Л.Брайля)

	Слабовидящие	АФ	АФ	+	АФ	АФ
С нарушениями слуха	Глухие	АФ	+	АЭ (например, текстовое описание, гипер-ссылки)	+	+
	Слабослышащие	АФ	+	АФ	+	+
С нарушениями опорно-двигательного аппарата		+	+	+	+	+

Таблица 7.3. - Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в СПбГЭУ

Категории обучающихся по нозологиям	**Форма контроля и оценки результатов обучения**
С нарушениями зрения	– *устная проверка:* дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – *с использованием компьютера и специального ПО*: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.
С нарушениями слуха	– *письменная проверка:* контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – *с использованием компьютера и специального ПО:*работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	– *письменная проверка, с использованием специальных технических средств*(альтернативных средства ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – *устная проверка, с использованием специальных технических средств*(средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – *с использованием компьютера и специального ПО* (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы - предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

7.1. Задания для текущего контроля для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с использованием оценочных средств, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, в том числе с использованием специальных технических средств.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ направлен на своевременное выявление затруднений и отставания в обучении и внесения коррективов в

учебнуюдеятельность. Возможно осуществление входного контроля для определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

7.2. Задания для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация, при необходимости, может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем (мастером производственного обучения) с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.