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
2021

# 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<br>УК – 7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности<br>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<br>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)<br>средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей З(УК-7.2)<br>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»<br>Тема 2. Компетентностный вектор обучения<br>Тема 3. Принципы управления физической подготовкой | Текущий контроль | Основные понятия и определения ФКиС как учебного предмета | Лекция/опрос по теме 1-2<br><br>Лекция/ дискуссия по теме 3 | устная |
| Тема 4. Выбор оздоровительных технологий<br>Тема 5.Индивидуальные маршруты физической подготовки<br>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<br>Тема 8. Ресурсы физической рекреации<br>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<br>Тема 11. Техническая подготовка<br>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<br>Тема 16. Кондиционная тренировка<br>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<br>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<br>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<br>2 (балл до 54) | Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.<br>Демонстрируется первичное восприятие материала. Работа незакончена и /или это плагиат. |
| 3(балл 55-69) | Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены.<br>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<br>Тема 4. Выбор оздоровительных технологий<br>Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки<br>Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов<br>Тема 13. Характеристика фитнес-программ<br>Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда<br>Тема 21. Методы повышения работоспособности |
| Опрос | Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «ФКиС»<br>Тема 2. Компетентностный вектор обучения<br>Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами<br>Тема 8. Ресурсы физической рекреации<br>Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой<br>Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов<br>Тема 11. Техническая подготовка<br>Тема 12. Развитие физических качеств<br>Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта |

| | |
|---|---|
| | Тема 15. Структура подготовки спортсмена<br>Тема 16. Кондиционная тренировка<br>Тема 17. Соревновательная практика<br>Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях<br>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.<br>Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения:<br>*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:<br>*аудио-визуальные*, основанные на представление учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие;<br>*аудиально-кинестетические*, предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания;<br>*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*;<br>– *аудио-визуальные*;<br>– *аудиально-кинестетические*;<br>– *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.;<br>– *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.;<br>– *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.;<br>– *устная проверка, с использованием специальных технических средств*(средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;<br>– *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.