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	*45.03.02 Лингвистика*
Направленность (профиль) программы	*Перевод и переводоведение в сфере экономики и финансов*
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.....3
3. Показатели и критерии оценки компетенций.....6
4. Шкала оценивания результата.....8
5. Перечень заданий по дисциплине.....8
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.....16
7. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.....17

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.*

Рабочей программой дисциплины (модуля) предусмотрено формирование следующих компетенций:

Таблица – 1.1.1. Перечень формируемых дисциплиной компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

1.2. 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**
ОК-8	Физическая культура и спорт	Декомпозиция I Знать: основные средства и методы физического воспитания, специальные средства и методы спортивных дисциплин для поддержания здоровья, высокой работоспособности З(I) (ОК-8)

1.3. 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

Оценка проводится методом сопоставления параметров продемонстрированной обучающимся продукта деятельности с заданными эталонами и стандартами по критериям.

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	ЗЛТ/опрос по темам 1-2 ЗЛТ/ 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, составляю-щие ЗОЖ	ЗЛТ/ 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	ЗЛТ/опрос по темам 7-9	устная
Темы 1-9	Текущий контроль	См. темы 1-9	ЗЛТ/Тестирование по темам 1-9	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)	ЗЛТ/опрос по темам 10-12	устная
Тема 13. Характеристика фитнес-программ	Текущий контроль	Роль и значение современных технологий в ФВ студентов	ЗЛТ/ дискуссия по теме 13	устная
Тема 10-13	Текущий контроль	См. темы 10-13	ЗЛТ/Тестиро-вание по темам	письменная

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*
			10-13	
Темы 1-13	Текущий контроль	Знания, навыки и умения по результатам изучения тем 1 - 13	ЗЛТ/Контрольная точка 1	письменная
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта	Текущий контроль	Роль и значение игровых видов спорта в ФВ студентов	ЗЛТ/ опрос по теме 14	устная
Темы 1-14	Текущий контроль	Обобщенные результаты обучения по дисциплине теоретических знаний	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	ЗЛТ/ 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	ЗЛТ/ опрос по темам 18-19	устная
Тема 15-19	Текущий контроль	См. тема 15-19	ЗЛТ/Тестиро-вание по темам 15-19	письменная
Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда Тема 21. Методы повышения работоспособности	Текущий контроль	Роль и значение ППФП	ЗЛТ/ дискуссия по темам 20-21	устная
Тема 20-21	Текущий контроль	См. тема 20-21	ЗЛТ/Тестиро-вание По темам 20-21	письменная
Темы 15-21	Текущий контроль	Обобщенные результаты обучения по дисциплине теоретических знаний	Опрос по темам 15-21	устная
Темы 13-21	Текущий контроль	Знания, навыки и умения по результатам изучения	ЗЛТ/Контрольная точка 2	письменная

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*
		тем 13 - 21		
Итоговый контроль по дисциплине		Вопрос 1. Знать: Охарактеризуй-те средства и методы физического воспитания, обеспечиваю-щие полноценную социальную и профессиональ-ную деятельности	Вопросы к ГИА	-

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	Компетенция не освоена.	Компетенция освоена.	Компетенция освоена.	Компетенция освоена.

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
не владеет необходимыми знаниями.	Обучающийся частично показывает знания, входящие в состав компетенции, понимает их необходимость, но не может их применять.	Обучающийся показывает общие знания, входящие в состав компетенции, имеет представление об их применении, умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из полученных знаний	Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач.	Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач, 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 целостный 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
Опрос по темам 1-2	Устно ответьте на вопросы по темам 1-2: 1. Что является основным средством физической культуры? 2. Чем характеризуется физическая культура личности?
Дискуссия по теме 3	Устно обсудите следующие дискуссионные вопросы на занятии: 1. Физическая культура в жизни современного человека. 2. Физические упражнения как основные средства физической культуры.

Дискуссия по темам 4-6	Устно обсудите следующие дискуссионные вопросы на занятии: 1. Оздоровительные технологии: современное разнообразие средств и подходов. 2. Индивидуальный подход в выборе средств и методов физической подготовки занимающегося. 3. Система ГТО в современном прочтении.
Опрос по темам 7-9	Устно ответьте на вопросы по темам 7-9: 1. Что является болезнетворными факторами для здоровья человека? 2. По какому принципу формируются учебные группы по дисциплине Физическая культура? 3. На чем основан оздоровительный эффект использования физических упражнений? 4. В чём заключаются задачи адаптивной физической культуры?
Тестирование по темам 1-9	Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа. Правильных ответов может быть один или более одного. Время выполнения задания – 15 минут: 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 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
Опрос по темам 10-12	Устно ответьте на вопросы по темам 10-12: 1. Какие виды спорта относятся сложно-координационным ? Дайте им характеристику. 2. В чём заключается различие в понятиях «физические качества» и «физические способности»? 3. Виды и задачи технической подготовки.
Дискуссия по теме 13	Устно обсудите следующие дискуссионные вопросы на занятии: 1. Современное разнообразие фитнес-программ. 2. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося.
Тестирование по темам 10-13	Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа. Правильных ответов может быть один или более одного. Время выполнения задания – 15 минут: 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;
Опрос по теме 14	Устно ответьте на вопросы по темам 14: 1. В чём заключается специфика игровых видов спорта? 2. Какой документ является основным для при проведении соревнований по спортивным играм? Приведите пример.
Опрос по темам 1-14	Устно ответьте на вопросы по темам 1-14: 1.Что является важной особенностью спортивных игр? 2.В чём заключается основная цель и задачи общей физической подготовки в видах спорта? 3.В чём заключается основная цель и задачи специальной физической подготовки в видах спорта?
Опрос по темам 15-17	Устно ответьте на вопросы по темам 15-17: 1. Какие компоненты определяют спортивную подготовку спортсменов в различных видах спорта? 2. Что является основной цель и задачами кондиционной тренировки? 3. Какие требования предъявляются к календарю соревнований?
Опрос по темам 18-19	Устно ответьте на вопросы по темам 18-19: 1. Какие методы используются для определения физического развития человека? 2. По каким признакам формируется специальная медицинская группа для обучения по дисциплине Физическая культура?
Тестирование по темам 15-19	Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа. Правильных ответов может быть один или более одного. Время выполнения задания – 15 минут: 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

Дискуссия по темам 20-21	Устно обсудите следующие дискуссионные вопросы на занятии: 1. Влияние профессии на здоровье человека. 2. Рациональная организация труда и отдыха как необходимое условие сохранения здоровья и работоспособности человека.
Тестирование по темам 20-21	Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа. Правильных ответов может быть один или более одного. Время выполнения задания – 15 минут: 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
Опрос по темам 15-21	Устно ответьте на вопросы по темам 15-21: 1. Какие специфические характеристики имеет спорт как социальное и культурное явление? 2. Охарактеризуйте кондиционную тренировку как систему физической и функциональной подготовки занимающегося. 3. Какие виды и разновидности спортивной подготовки вы знаете?

5.2 Контрольные точки БРС

Контрольная точка №1

Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа.
Правильных ответов может быть один или более одного.
Время выполнения задания: 15 минут

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

Контрольная точка №2

Правильные, по вашему мнению, ответы отметьте в тексте теста, обведя в кружок соответствующую букву правильного варианта ответа.
Правильных ответов может быть один или более одного.
Время выполнения задания: 15 минут

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

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процедура оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенции, 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.

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

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 (факультета).

В целях обеспечения текущего контроля успеваемости преподаватель проводит консультации.

Преподаватель, ведущий занятия семинарского типа, проводит **аттестацию обучающихся за прошедший период**. Аттестация проводится, если проведено не менее 3 практических в установленные деканатом сроки, не реже 1 раза за учебный семестр. Обучающиеся аттестуются путем выставления в соответствующую групповую ведомость записей по системе: «аттестован» или «не аттестован».

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 работы на занятиях, показанные при этом знания по дисциплине (модулю), усвоение навыков практического применения теоретических знаний, степень активности на практических занятиях;

– результаты выполнения контрольных работ;

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

– результаты личных бесед со студентами по материалу учебной дисциплины;

– 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.

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся, требования к которым изложены в Положении о балльно-рейтинговой системе.

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; аудио-визуальные, основанные на представление учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; *аудио-визуально-кинестетические*, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
	Слабовидящие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	
С нарушениямислуха	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»— альтернативный эквивалент используемого ресурса

Категории обучающихся понозологиям		**Образовательные ресурсы**				
		Электронные				**Печатные**
		Мульти-медиа	**графические**	**аудио**	**текстовые, электронные аналоги печатных изданий**	
С наруше-ниями зрения	Слепые	АФ	АЭ (например, создание материальной модели графического объекта (3Dмодели)	+	АЭ (например, аудиоописание)	АЭ (например, печатный материал, выполненный рельефно-точечным шрифтом Л.Брайля)
	Слабо-видящие	АФ	АФ	+	АФ	АФ
С наруше-ниямислуха	Глухие	АФ	+	АЭ (например, текстовое описание, гипер-ссылки)	+	+
	Слабослы-шащие	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 учебную деятельность. 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.