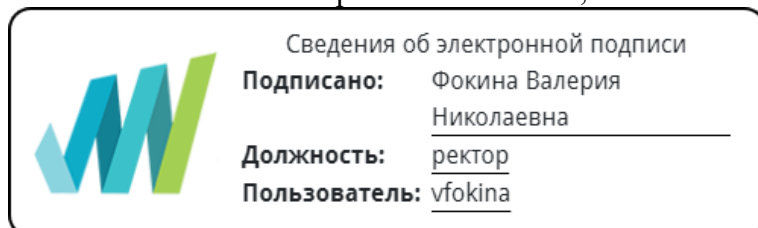


Актуализированная версия

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



15 апреля 2025 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.03.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Для направления подготовки:

38.03.02 Менеджмент
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

организационно-управленческий; информационно-аналитический

Направленность (профиль):

Финансовый менеджмент

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2025

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Результат обучения	Критерии оценивания результатов обучения (показатели успешности по уровням освоения)			
	Компетенция не сформирована	Базовый уровень сформированности компетенции	Средний уровень сформированности компетенции	Повышенный уровень сформированности компетенции
ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Общие, но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы	Сформированные структурированные знания
УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частично освоенное умение	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение	Полностью освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение
НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частично владеет навыками	В целом владеет навыком	Свободно владеет навыком

Оценочные средства

Дисциплина «Адаптивная гимнастика»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Гимнастика с учетом особенностей здоровья	адаптивная гимнастика
2	Упражнения для развития гибкости	растяжка
3	Упражнения для укрепления мышц	силовая гимнастика
4	Контроль состояния организма	мониторинг
5	Медленный темп выполнения	щадящая нагрузка
6	Упражнения на равновесие	баланс
7	Дыхательные упражнения	дыхательная гимнастика
8	Постепенное увеличение нагрузки	прогрессия
9	Упражнения для сердечно-сосудистой системы	кардиоупражнения
10	Индивидуальный подход к занятию	персонализация

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Гимнастика для людей с ограничениями	Адаптивная
2	Упражнения для развития гибкости	Растяжка
3	Упражнения для улучшения координации	Координация
4	Упражнения для укрепления мышц	Силовая
5	Способ выполнения упражнений безопасно	Модификация
6	Средство повышения выносливости	Кардионагрузка
7	Контроль за правильностью движений	Техника

8	Частота занятий	Регулярность
9	Цель занятий — улучшение здоровья	Здоровье
10	Специалист, ведущий занятия	Инструктор

Тестовые задания:

1	Что такое адаптивная гимнастика?
А)	Акробатика для детей
Б)	Профессиональная спортивная гимнастика
В)	Комплекс упражнений, учитывающий физические возможности и здоровье человека
Г)	Теоретические занятия по гимнастике

2	Кому предназначена адаптивная гимнастика?
А)	Людям с ограниченными возможностями или особенностями здоровья
Б)	Только профессиональным спортсменам
В)	Только детям
Г)	Только взрослым без ограничений

3	Что учитывается при подборе упражнений?
А)	Только опыт занятий
Б)	Только возраст
В)	Только пол
Г)	Физические возможности, возраст, состояние здоровья

4	Какие цели преследует адаптивная гимнастика?
А)	Развитие гибкости, координации, силы и поддержание здоровья
Б)	Только участие в соревнованиях
В)	Только обучение акробатике

Г)	Только улучшение выносливости
----	-------------------------------

5	Что такое индивидуальный подход?
А)	Только соревнования
Б)	Все выполняют одинаковые упражнения
В)	Только групповые занятия
Г)	Подбор упражнений с учётом особенностей каждого человека

6	Какие средства могут использоваться в адаптивной гимнастике?
А)	Мячи, резинки, фитболы, гимнастические снаряды
Б)	Только спортивные снаряды для взрослых
В)	Только игровые упражнения
Г)	Только силовые тренажёры

7	Что такое разминка в адаптивной гимнастике?
А)	Основная часть тренировки
Б)	Подготовка организма к упражнениям и снижение риска травм
В)	Заключительная часть тренировки
Г)	Игровая активность без контроля

8	Что такое заминка?
А)	Комплекс упражнений для восстановления после нагрузки
Б)	Основная тренировка
В)	Разминка
Г)	Соревновательная часть

9	Почему важна постепенная адаптация к нагрузке?
А)	Для соревнований

Б)	Чтобы сразу выполнять сложные упражнения
В)	Позволяет безопасно повышать уровень сложности упражнений
Г)	Только для игр

10	Что развивает адаптивная гимнастика?
А)	Гибкость, силу, координацию, выносливость и общее здоровье
Б)	Только силу
В)	Только скорость
Г)	Только ловкость

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
В	А	Г	А	Г
6	7	8	9	10
А	Б	А	В	А

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.
2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.
3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«удовлетворительно» или «зачтено»	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они

	<p>недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
<p>«неудовлетворительно» или «не зачтено»</p>	<p>1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p>

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры от 15.04.2025 г.