


Актуализированная версия

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

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.

| | | |
|---|---------------------------------|------------------------------|
|  | Сведения об электронной подписи | |
| | Подписано: | Фокина Валерия Николаевна |
| | Должность: | ректор |
| | Пользователь: | vfokina |

15 апреля 2025 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.03.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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 «Общая физическая культура»

Назовите основные понятия:

| № | Определение | Ответ |
|----|---|-----------------------|
| 1 | Комплекс физических упражнений | тренировка |
| 2 | Состояние здоровья и физической формы | фитнес |
| 3 | Способность выполнять работу длительное время | выносливость |
| 4 | Развитие мышечной силы | сила |
| 5 | Умение быстро и точно двигаться | координация |
| 6 | Скорость реакции и движений | скорость |
| 7 | Увеличение амплитуды движения | гибкость |
| 8 | Восстановление после физической нагрузки | отдых |
| 9 | Совокупность двигательных навыков | моторика |
| 10 | Планомерное физическое развитие | физическое воспитание |

Вопросы открытого типа

| № | Определение (вопрос) | Ответ |
|---|---|----------------|
| 1 | Основная цель занятий физкультурой | Здоровье |
| 2 | Двигательная активность для укрепления тела | Упражнения |
| 3 | Система упражнений для развития мышц | Тренировка |
| 4 | Способ поддержания общей физической формы | Физнагрузка |
| 5 | Важная характеристика физической подготовки | Выносливость |
| 6 | Упражнения для развития гибкости | Растяжка |
| 7 | Упражнения для сердечно-сосудистой системы | Кардионагрузка |

| | | |
|----|---|------------|
| 8 | Контроль за правильностью выполнения упражнений | Техника |
| 9 | Восстановление сил после занятий | Отдых |
| 10 | Процесс постепенного увеличения нагрузки | Прогрессия |

Тестовые задания:

| | | |
|----------|--|--|
| 1 | Что включает общая физическая культура? | |
| А) | Комплекс упражнений для развития физических качеств и здоровья | |
| Б) | Теорию истории | |
| В) | Изучение литературы | |
| Г) | Музыкальное обучение | |

| | | |
|----------|----------------------------------|--|
| 2 | Что такое двигательность? | |
| А) | Развитие памяти | |
| Б) | Умение писать тексты | |
| В) | Знание истории | |
| Г) | Способность организма к движению | |

| | | |
|----------|--|--|
| 3 | Какие основные физические качества развивает общая физическая культура? | |
| А) | Исключительно умственные способности | |
| Б) | Силу, выносливость, скорость, координацию | |
| В) | Только гибкость | |
| Г) | Только ловкость | |

| | | |
|----------|--|--|
| 4 | Что такое разминка? | |
| А) | Отдых после занятий | |
| Б) | Основная тренировка | |
| В) | Подготовка организма к физической нагрузке | |

| | |
|----|--------------------|
| Г) | Игровое упражнение |
|----|--------------------|

| | |
|----------|---|
| 5 | Что такое заминка? |
| А) | Комплекс упражнений для восстановления после нагрузки |
| Б) | Основная тренировка |
| В) | Разминка |
| Г) | Соревновательная часть |

| | |
|----------|--|
| 6 | Что такое аэробные упражнения? |
| А) | Растяжка |
| Б) | Силовые упражнения |
| В) | Игровые упражнения |
| Г) | Упражнения с повышенным потреблением кислорода |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 7 | Что такое силовые упражнения? |
| А) | Аэробика |
| Б) | Упражнения для развития мышечной силы |
| В) | Игровые упражнения |
| Г) | Медитация |

| | |
|----------|--|
| 8 | Что такое гибкость? |
| А) | Сила мышц |
| Б) | Способность суставов и мышц к максимальному диапазону движений |
| В) | Выносливость |
| Г) | Скорость реакции |

| | |
|----------|--|
| 9 | Почему важна регулярная физическая активность? |
| А) | Поддерживает здоровье, улучшает работу сердца и лёгких |

| | |
|----|--------------------------|
| Б) | Не имеет значения |
| В) | Только для внешнего вида |
| Г) | Только для соревнований |

| | |
|-----------|--|
| 10 | Что способствует безопасности во время занятий? |
| А) | Только наблюдение за другими |
| Б) | Игнорирование инструкций |
| В) | Только отдых |
| Г) | Правильная техника выполнения упражнений и использование инвентаря |

Ключ к тестовым заданиям

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

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.