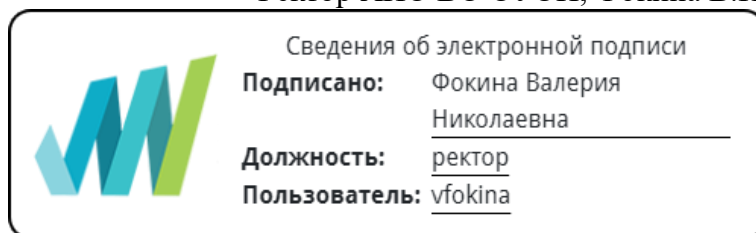


Актуализированная версия

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.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
педагогический; сопровождения

Направленность (профиль):
Педагогическое образование

Форма обучения:
очная, 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 «Физическая культура и спорт»

Назовите основные понятия:

| № | Определение | Ответ |
|----|---|-----------------|
| 1 | Соревнования командного типа | командный спорт |
| 2 | Совокупность спортивных соревнований | спорт |
| 3 | Способность организма выполнять работу | выносливость |
| 4 | Сила сокращения мышц | сила |
| 5 | Скорость выполнения движений | скорость |
| 6 | Умение координировать движения | координация |
| 7 | Восстановление организма после нагрузки | отдых |
| 8 | Повышение уровня физической подготовки | тренировка |
| 9 | Организм в состоянии равновесия | гибкость |
| 10 | Контролируемая нагрузка для развития | упражнение |

Вопросы открытого типа

| № | Определение (вопрос) | Ответ |
|---|--|------------------|
| 1 | Систематическая двигательная активность для здоровья | Физкультура |
| 2 | Высокий уровень физической подготовки | Спортивная форма |
| 3 | Вид спорта с мячом и воротами | Футбол |
| 4 | Спорт для развития силы и выносливости | Лёгкая атлетика |
| 5 | Комплекс упражнений для тела | Тренировка |
| 6 | Игровой вид спорта на площадке | Баскетбол |
| 7 | Спорт на воде с использованием весла | Гребля |

| | | |
|----|---|----------------|
| 8 | Мера эффективности занятий спортом | Результат |
| 9 | Способ укрепления сердечно-сосудистой системы | Кардионагрузка |
| 10 | Соревнование по физической подготовке | Турнир |

Тестовые задания:

| | |
|----------|--|
| 1 | Что такое физическая культура? |
| А) | Теория литературы |
| Б) | Совокупность физических упражнений и знаний о здоровье |
| В) | История искусства |
| Г) | Музыкальное воспитание |

| | |
|----------|--|
| 2 | Какой элемент важен для поддержания здоровья? |
| А) | Просмотр телевизора |
| Б) | Только отдых |
| В) | Регулярные физические упражнения |
| Г) | Сидячая работа |

| | |
|----------|---|
| 3 | Что такое спортивная тренировка? |
| А) | Систематическое выполнение упражнений для развития физических качеств |
| Б) | Однократное занятие |
| В) | Теоретическая лекция |
| Г) | Медицинский осмотр |

| | |
|----------|--|
| 4 | Какие качества развивает спорт? |
| А) | Умение писать тексты |
| Б) | Исключительно память |
| В) | Знание истории |

| | |
|----|---|
| Г) | Силу, выносливость, координацию, скорость |
|----|---|

| | |
|----------|---|
| 5 | Что такое разминка? |
| А) | Отдых после занятий |
| Б) | Основная тренировка |
| В) | Заключительное упражнение |
| Г) | Комплекс упражнений для подготовки организма к нагрузке |

| | |
|----------|--|
| 6 | Что такое аэробные упражнения? |
| А) | Упражнения с повышенным потреблением кислорода |
| Б) | Силовые упражнения |
| В) | Статические упражнения |
| Г) | Игры с мячом |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 7 | Что такое силовая тренировка? |
| А) | Медитация |
| Б) | Растяжка |
| В) | Упражнения для развития мышечной силы |
| Г) | Лёгкая ходьба |

| | |
|----------|----------------------------------|
| 8 | Какие виды спорта бывают? |
| А) | Только бег |
| Б) | Только плавание |
| В) | Индивидуальные и командные |
| Г) | Только гимнастика |

| | |
|----------|---|
| 9 | Какую роль играет правильное питание в спорте? |
| А) | Не имеет значения |

| | |
|----|---|
| Б) | Обеспечивает энергию и восстановление организма |
| В) | Только для набора веса |
| Г) | Только для похудения |

| | |
|-----------|---|
| 10 | Что важно для безопасности во время занятий спортом? |
| А) | Правильная техника, разминка, инвентарь и защита |
| Б) | Игнорировать правила |
| В) | Только отдыхать |
| Г) | Смотреть на других спортсменов |

Ключ к тестовым заданиям

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