


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:
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 «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.