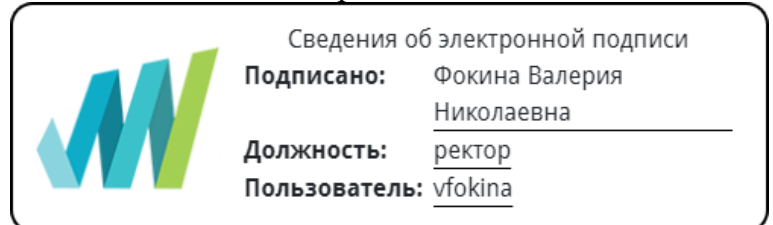


Актуализированная версия

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.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для направления подготовки:**  
44.03.01 Педагогическое образование  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**  
педагогический; сопровождения

**Направленность (профиль):**  
Педагогическое образование

**Форма обучения:**  
очная, заочная

Москва – 2025

### Результаты обучения по дисциплине

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

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Физическая подготовка с учетом особенностей	адаптивная подготовка
2	Развитие выносливости и силы	общефизическая подготовка
3	Индивидуальный подход к упражнениям	персонализация
4	Контроль за состоянием здоровья	медицинский контроль
5	Упражнения для людей с ограничениями	адаптивные упражнения
6	Постепенное увеличение нагрузки	прогрессия нагрузки
7	Тренировка сердечно-сосудистой системы	кардионагрузка
8	Тренировка мышечной системы	силовые упражнения
9	Развитие координации и равновесия	координация
10	Планирование тренировочного процесса	программа занятий

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Физическая подготовка для людей с ограничениями	Адаптивная
2	Индивидуальный подход к тренировкам	Индивидуализация
3	Упражнения для развития силы	Силовая
4	Упражнения для развития выносливости	Выносливость
5	Упражнения для гибкости	Растяжка
6	Контроль за безопасностью занятий	Безопасность

7	Регулярность занятий	Систематичность
8	Цель подготовки — улучшение здоровья	Здоровье
9	Средство корректировки нагрузки	Модификация
10	Специалист, проводящий занятия	Тренер

Тестовые задания:

<b>1</b>	<b>Что такое адаптивная общефизическая подготовка?</b>
А)	Теоретическое изучение физкультуры
Б)	Профессиональная спортивная подготовка
В)	Исключительно силовые тренировки
Г)	Система упражнений, учитывающая физические возможности человека

<b>2</b>	<b>Кому предназначена адаптивная подготовка?</b>
А)	Людям с ограниченными возможностями или особенностями здоровья
Б)	Только профессиональным спортсменам
В)	Только детям
Г)	Только взрослым спортсменам

<b>3</b>	<b>Что учитывается при составлении программы?</b>
А)	Только пол
Б)	Только возраст
В)	Индивидуальные физические и медицинские особенности
Г)	Только рост и вес

<b>4</b>	<b>Какие цели преследует адаптивная подготовка?</b>
А)	Развитие силы, выносливости, координации и поддержание здоровья
Б)	Только спортивные достижения

В)	Только обучение технике
Г)	Только соревнования

<b>5</b>	<b>Что такое упражнения по уровню нагрузки?</b>
А)	Любые упражнения без контроля нагрузки
Б)	Упражнения, адаптированные к физическим возможностям человека
В)	Только силовые упражнения
Г)	Только беговые упражнения

<b>6</b>	<b>Что такое индивидуальный подход в подготовке?</b>
А)	Только групповые занятия
Б)	Все выполняют одинаковые упражнения
В)	Подбор упражнений с учетом особенностей каждого человека
Г)	Только соревнования

<b>7</b>	<b>Что развивают упражнения адаптивной подготовки?</b>
А)	Только память
Б)	Только ловкость
В)	Силу, выносливость, координацию, гибкость и общее здоровье
Г)	Только скорость реакции

<b>8</b>	<b>Какие средства используются в адаптивной подготовке?</b>
А)	Только силовые тренажеры
Б)	Только бег
В)	Мячи, резинки, фитболы, гимнастические снаряды
Г)	Только теоретические занятия

<b>9</b>	<b>Что важно для безопасности занятий?</b>
----------	--

А)	Контроль нагрузки, техника выполнения и индивидуальные ограничения
Б)	Игнорирование инструкций
В)	Только разминка
Г)	Только отдых между упражнениями

<b>10</b>	<b>Что такое адаптация к нагрузке?</b>
А)	Соревнование с другими
Б)	Выполнение всех упражнений одинаково
В)	Поступенное увеличение сложности упражнений с учетом возможностей
Г)	Игровая активность без контроля

Ключ к тестовым заданиям

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Г	А	В	А	Б
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
А	В	В	А	Б

## 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.