

## **СОГЛАСОВАН**

решением Ученого совета  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
(протокол от «25» декабря 2023 г. № 6)

## **АКТУАЛИЗИРОВАН**

решением Ученого совета  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
(протокол от «25» декабря 2025 г. № 7)

## **УТВЕРЖДЕН**

приказом ректора  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
от «29» декабря 2023 г. № 56

## **УТВЕРЖДЕНА**

**актуализированная версия**  
приказом ректора  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
от «30» декабря 2025 г. № 59

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

### **Физическая культура и спорт**

направление подготовки

**40.03.01 Юриспруденция**

направленность (профиль)

**Финансово-правовая деятельность**

уровень образования

**высшее образование - бакалавриат**

форма обучения

**очная**

год набора

**2024**

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2.	СТРУКТУРА ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
3.	ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	5
4.	ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА.....	6
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	6
5.1.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ: .....	6
5.2	КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	10
5.3	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	11
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ .....	14
7.	ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	15
7.1.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	17
7.2.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	18

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов обучения по учебной дисциплине. Рабочей программой дисциплины (модуля) предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<p><b>Знать:</b> Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.</p> <p><b>Уметь:</b> Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта).</p> <p><b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции

- формулирует основные определения предмета основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Физическая культура

## 2. СТРУКТУРА ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка проводится методом сопоставления параметров продемонстрированной обучающимся продукта деятельности с заданными эталонами и стандартами по критериям.

Таблица – 1.1. Объекты оценивания и наименование оценочных средств

Номер и наименование разделов/тем	Формы текущего контроля успеваемости/ Формы промежуточной аттестации	Объекты оценивания	Вид занятия / Наименование оценочных средств	Форма проведения оценки  Устная/ письменная

Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «Физическая культура и спорт».	-	-	ЛЗ	-
Тема 2. Компетентностный вектор обучения.	-	-	ЛЗ	-
Тема 3. Принципы управления физической подготовкой.	-	-	ЛЗ	-
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий.	-	-	-	-
Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки.	Текущий контроль	Темы 2-5	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.	-	-	ЛЗ	-
Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами.	-	-	ЛЗ	-
Тема 8. Ресурсы физической рекреации.	-	-	-	-
Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой.	-	-	ЛЗ	-
Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов.	Текущий контроль	Темы 6-10	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 11. Техническая подготовка.	-	-	-	-
Тема 12. Развитие физических качеств.	-	-	ЛЗ	-
Тема 13. Характеристика фитнес-программ.	-	-	ЛЗ	-
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта.	-	-	ЛЗ	-
Тема 15. Структура подготовки спортсмена.	-	-	-	-

Тема 16. Кондиционная тренировка.	Текущий контроль	Темы 11-16	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 17. Соревновательная практика.	-	-	ЛЗ	-
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительными основным отделениях.	-	-	-	-
Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов.	-	-	ЛЗ	-
Тема 20. Комплексы ПШФПс учётом специфики труда.	-	-	ЛЗ	-
Тема 21. Методы повышения работоспособности	Текущий контроль	Темы 17-21	ЛЗ: дискуссия	устная
Все темы:	Промежуточная аттестация	Обобщенные результаты обучения по овладению теоретическими и знаниями практическими навыками	Тест	письменная

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка знаний, умений, владений выражается в пятибалльной системе.

Таблица 3.1 – Текущий контроль

№ п/п	Виды работ	Критерии оценивания			
		Неудовлетворительно (2 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
1	Работа на лекциях	Отсутствие участия студента в работе на занятии	Единичное высказывание	Высказывание суждений, активное участие в работе на занятии	Высказывание неординарных суждений, активное участие в работе на занятии

Критерии оценивания формулируются для каждой компетенции и отражают деятельность обучающегося, поддающуюся измерению.

Таблица 3.2 – Обобщенные критерии оценивания освоения компетенции

Неудовлетворительно (2 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Компетенция не освоена. Обучающийся не показывает знания, входящие в состав компетенции, не понимает их необходимость и/или не может их применять	Компетенция освоена. Обучающийся показывает общие знания, входящие в состав компетенции, имеет представление об их применении, умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из полученных знаний	Компетенция освоена. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач	Компетенция освоена. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач, умение принимать решения, создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью; способен самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

#### 4. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Таблица 4.1 – Шкала критериев оценивания компетенций

Оценка	Содержание
Неудовлетворительно (2 балла)	Демонстрирует непонимание проблемы, не восприятие материала. Работа незакончена и/или это плагиат
Удовлетворительно (3 балла)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены. Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер
Хорошо (4 балла)	Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения
Отлично (5 баллов)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Продемонстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостный характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован творческий подход

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 5.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены. Текущий контроль осуществляется в рамках лекционных занятий.

Таблица - 5.1 Перечень заданий текущего контроля и их наименование

Наименование оценочных средств	Содержание задания
Дискуссия	<p>Вопросы для дискуссии по темам 2-5:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как вы понимаете термин “компетентностный вектор” в контексте обучения физической культуре?</li> <li>2. Какие компетенции, по вашему мнению, наиболее важны для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»?</li> <li>3. Насколько, на ваш взгляд, текущие учебные программы развивают необходимые компетенции в области физической подготовки?</li> <li>4. Какие дополнительные компетенции вы бы хотели видеть в программе обучения по физической культуре?</li> <li>5. Как вы оцениваете свою готовность применять полученные компетенции в будущей профессиональной деятельности?</li> <li>6. Какие принципы управления физической подготовкой, на ваш взгляд, наиболее эффективны?</li> <li>7. Как часто преподаватели объясняют и применяют эти принципы на практике?</li> <li>8. Какие методы контроля физической подготовки, по вашему мнению, наиболее эффективны?</li> <li>9. Как вы оцениваете свою физическую подготовку с учетом применяемых принципов управления?</li> <li>10. Какие изменения в управлении физической подготовкой вы бы предложили для улучшения процесса?</li> <li>11. Какие оздоровительные технологии вы считаете наиболее эффективными для поддержания здоровья?</li> <li>12. Как часто вы используете различные оздоровительные технологии в своей повседневной жизни?</li> <li>13. Какие факторы влияют на ваш выбор конкретной оздоровительной технологии?</li> <li>14. Насколько, на ваш взгляд, преподаватели информируют студентов о доступных оздоровительных технологиях?</li> <li>15. Какие новые оздоровительные технологии вы бы хотели попробовать?</li> <li>16. Считаете ли вы важным составление индивидуальных маршрутов физической подготовки?</li> <li>17. Как часто вам предлагают разработать индивидуальный маршрут в рамках учебных занятий?</li> <li>18. Какие критерии, по вашему мнению, должны учитываться при составлении индивидуального маршрута?</li> <li>19. Как вы оцениваете эффективность индивидуальных маршрутов для достижения ваших физических целей?</li> <li>20. Какие элементы индивидуального маршрута вы считаете самыми важными для успешной физической подготовки?</li> </ol> <p>Вопросы для дискуссии по темам 6 – 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знаете ли вы, что такое комплекс ГТО и как он влияет на вашу физическую подготовку?</li> <li>2. Участвуете ли вы в сдаче нормативов ГТО в рамках учебного процесса?</li> <li>3. Считаете ли вы, что участие в ГТО помогает вам развивать физические качества и навыки?</li> <li>4. Какие преимущества вы видите в сдаче нормативов ГТО для вашего здоровья и будущей профессиональной деятельности?</li> <li>5. Как часто вы используете результаты сдачи ГТО для оценки своей физической подготовки?</li> <li>6. Имеете ли вы опыт занятий в специальных медицинских группах?</li> <li>7. Насколько, на ваш взгляд, такие занятия полезны для вашего здоровья и физической подготовки?</li> <li>8. Знаете ли вы студентов с инвалидностью, которые занимаются физической культурой?</li> </ol>

9. Какие особенности, по вашему мнению, должны учитываться при организации занятий с инвалидами?
10. Считаете ли вы, что такие занятия должны быть обязательными в учебных заведениях?
11. Какие виды физической рекреации (например, спортивные секции, клубы по интересам) вы используете в свободное время?
12. Насколько вам доступны ресурсы физической рекреации в вашем учебном заведении?
13. Какие мероприятия по физической рекреации, на ваш взгляд, наиболее популярны среди студентов?
14. Как часто вы участвуете в организованных спортивных мероприятиях и праздниках?
15. Какие новые виды физической рекреации вы бы хотели видеть в вашем вузе?
16. Знакомы ли вы с методами адаптивного управления физической подготовкой?
17. Как вы оцениваете эффективность таких методов для вашего индивидуального физического развития?
18. Какие адаптивные методы, по вашему мнению, наиболее эффективны для студентов с разным уровнем физической подготовки?
19. Как часто преподаватели используют адаптивные методы в учебном процессе?
20. Какие изменения в методах управления вы бы предложили для улучшения физической подготовки?
21. Как вы различаете общую, специальную и профессионально-прикладную физическую подготовку?
22. Какие элементы общей физической подготовки, на ваш взгляд, наиболее важны для студентов?
23. Как часто вы занимаетесь профессионально-прикладной физической подготовкой, связанной с вашей будущей специальностью?
24. Какие навыки и качества, по вашему мнению, развивает профессионально-прикладная физическая подготовка?
25. Считаете ли вы, что общая и специальная физическая подготовка должны быть сбалансированы в учебном процессе?

Вопросы для дискуссии по темам 11 – 16:

1. Какие технические навыки, по вашему мнению, наиболее важны для вашей будущей профессиональной деятельности?
2. Как часто вы занимаетесь технической подготовкой в рамках учебных занятий?
3. Какие методы технической подготовки вы считаете самыми эффективными?
4. Оцените свою уверенность в выполнении технических приемов в вашем виде спорта или учебной деятельности.
5. Какие технические ошибки, по вашему мнению, чаще всего встречаются у студентов при выполнении упражнений?
6. Какие физические качества (сила, выносливость, скорость и т.д.) вы считаете наиболее важными для вашего развития?
7. Какие упражнения, на ваш взгляд, наиболее эффективно развивают эти качества?
8. Как часто вы работаете над развитием конкретных физических качеств в рамках тренировок?
9. Какие методы контроля прогресса в развитии физических качеств вы используете?
10. Какие физические качества, по вашему мнению, требуют больше внимания в учебной программе?
11. Какие фитнес-программы, по вашему мнению, наиболее популярны среди студентов?
12. Какие критерии вы считаете важными при выборе фитнес-программы?
13. Какие элементы фитнес-программ, на ваш взгляд, наиболее эффективны для поддержания здоровья и физической формы?

14. Как часто вы участвуете в групповых фитнес-занятиях или тренировках?
15. Какие дополнительные фитнес-программы вы бы хотели видеть в вашем учебном заведении?
16. Какие игровые виды спорта, по вашему мнению, наиболее популярны среди студентов?
17. Какие навыки и качества развивает участие в игровых видах спорта?
18. Как часто вы участвуете в соревнованиях по игровым видам спорта?
19. Какие трудности вы испытываете при занятиях игровыми видами спорта?
20. Какие изменения в организации игровых занятий вы бы предложили для повышения их эффективности?
21. Какие этапы, по вашему мнению, включает в себя структура подготовки спортсмена?
22. Как часто вы следуете определенной структуре тренировок?
23. Какие элементы подготовки (разминка, основная тренировка, заминка) вы считаете самыми важными?
24. Как вы оцениваете свою готовность к соревнованиям после прохождения полного цикла тренировок?
25. Какие элементы подготовки, на ваш взгляд, требуют большего внимания?
26. Как часто вы участвуете в кондиционных тренировках?
27. Какие цели вы ставите перед собой при выполнении кондиционных упражнений?
28. Какие методы и подходы, по вашему мнению, наиболее эффективны для кондиционной тренировки?
29. Как вы оцениваете свою физическую форму после прохождения кондиционной тренировки?
30. Какие изменения в кондиционных тренировках вы бы предложили для улучшения их эффективности?

Вопросы для дискуссии по темам 17-21:

1. Участвуете ли вы в соревнованиях по какому-либо виду спорта в рамках учебного процесса?
2. Как вы оцениваете свой опыт участия в соревнованиях?
3. Какие навыки и качества, по вашему мнению, наиболее важны для успешного выступления в соревнованиях?
4. Какие трудности вы испытываете при подготовке к соревнованиям?
5. Как часто вы участвуете в соревнованиях и как это влияет на вашу общую физическую подготовку?
6. Как вы оцениваете уровень физической подготовки на вашем отделении (подготовительное/основное)?
7. Какие виды физических упражнений, на ваш взгляд, наиболее эффективны для вашего отделения?
8. Как часто проводятся занятия по физической подготовке и достаточно ли этого, по вашему мнению?
9. Какие цели и задачи, по вашему мнению, ставятся перед студентами на вашем отделении?
10. Какие изменения вы бы предложили для улучшения физической подготовки на вашем отделении?
11. Имеете ли вы опыт занятий в специальных медицинских группах?
12. Насколько, на ваш взгляд, такие занятия полезны для вашего здоровья и физической подготовки?
13. Какие особенности, по вашему мнению, должны учитываться при организации занятий с инвалидами?
14. Как часто проводятся занятия для студентов с особыми медицинскими показаниями?
15. Какие изменения вы бы предложили для улучшения таких занятий?
16. Знаете ли вы, что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
17. Как вы оцениваете эффективность ППФП для вашей будущей профессиональной деятельности?

	<p>18. Какие элементы ППФП, на ваш взгляд, наиболее важны для вашей специальности?</p> <p>19. Как часто вы участвуете в занятиях, учитывающих специфику вашего труда?</p> <p>20. Какие изменения или дополнения вы бы предложили в программы ППФП?</p> <p>21. Какие методы повышения работоспособности вы используете в своей учебной и повседневной жизни?</p> <p>22. Насколько, на ваш взгляд, физическая подготовка влияет на вашу работоспособность?</p> <p>23. Какие упражнения или активности, по вашему мнению, наиболее эффективны для повышения уровня работоспособности?</p> <p>24. Как часто вы применяете методы восстановления (например, массаж, йога) для повышения работоспособности?</p> <p>25. Какие новые методы повышения работоспособности вы бы хотели попробовать?</p>
--	---

## 5.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Первая контрольная точка по дисциплине - в форме эссе по темам 2-10 (письменная).**

Примерная тематика эссе:

1. Роль компетентностного подхода в формировании физической культуры студентов: перспективы и вызовы.
2. Как компетентностный вектор влияет на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.
3. Эффективные стратегии управления физической подготовкой в образовательных учреждениях.
4. Влияние различных методов управления на качество физической подготовки студентов.
5. Современные оздоровительные технологии: критерии выбора и эффективность.
6. Роль инновационных оздоровительных методик в улучшении здоровья студентов.
7. Персонализированный подход в физической подготовке: преимущества и сложности реализации.
8. Как индивидуальные маршруты влияют на достижение личных целей в физической подготовке.
9. Значение комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов.
10. Влияние нормативов ГТО на физическую подготовку и мотивацию студентов.
11. Адаптация физической подготовки для студентов с особыми медицинскими показаниями.
12. Роль инклюзивного подхода в физическом воспитании студентов.
13. Использование ресурсов физической рекреации для повышения качества жизни студентов.
14. Влияние физической рекреации на общую удовлетворенность образовательным процессом.
15. Адаптивное управление в физической подготовке: от теории к практике.
16. Эффективность методов адаптивного управления для различных категорий студентов.
17. Интеграция общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс.
18. Значение профессионально-прикладной физической подготовки для будущей карьеры студентов.
19. Взаимосвязь между физической подготовкой и профессиональными компетенциями будущих специалистов.

**Вторая контрольная точка по дисциплине - в форме эссе по темам 11-21 (письменная).**

Примерная тематика эссе:

1. Роль технической подготовки в формировании профессиональных навыков и умений.
2. Влияние технической подготовки на общую физическую подготовку студентов.
3. Физические качества как основа успешной профессиональной деятельности: анализ и развитие.
4. Методы и средства развития физических качеств в условиях учебного процесса.

5. Сравнительный анализ различных фитнес-программ: эффективность и доступность.
6. Выбор оптимальной фитнес-программы для студентов с разным уровнем физической подготовки.
7. Игровые виды спорта как средство развития командного духа и лидерских качеств.
8. Особенности организации и проведения занятий по игровым видам спорта.
9. Этапы и методы спортивной подготовки: от новичка до профессионала.
10. Влияние структуры подготовки на достижение высоких спортивных результатов.
11. Значение кондиционной тренировки для поддержания здоровья и физической формы.
12. Методы оценки эффективности кондиционной тренировки.
13. Роль соревнований в мотивации студентов к занятиям спортом.
14. Психологические аспекты участия в соревнованиях и их влияние на личностное развитие.
15. Особенности физической подготовки на разных этапах обучения.
16. Сравнительный анализ физической подготовки на подготовительном и основном отделениях.
17. Адаптация физической подготовки для студентов с особыми медицинскими показаниями.
18. Роль инклюзивного подхода в физическом воспитании студентов.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка: как учитывать специфику будущей профессии.
20. Влияние ППФП на успешность в будущей профессиональной деятельности. Эффективные методы повышения работоспособности в условиях учебной нагрузки.
21. Роль физической активности в повышении общей работоспособности студентов.

### 5.3 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

#### Итоговый тест (с ответами) для проверки сформированности компетенций

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Вопрос № 1. Выберите один правильный ответ.**

Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

Правильный ответ: В

#### **Вопрос № 2. Выберите один правильный ответ.**

Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

Правильный ответ: А

#### **Вопрос № 3. Выберите один правильный ответ.**

Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 4. Выберите один правильный ответ.**

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 5. Выберите один правильный ответ.**

Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

Правильный ответ: Б

**Вопрос № 6. Выберите один правильный ответ.**

Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 7. Выберите один правильный вариант.**

Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 8. Выберите один правильный ответ.**

Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 9. Выберите один правильный ответ.**

Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 10. Выберите один правильный ответ.**

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 11. Выберите один правильный ответ.**

Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

Правильный ответ: В

**Вопрос № 12. Выберите один правильный ответ.**

В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Правильный ответ: А

**Вопрос № 13. Выберите один правильный ответ.**

Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

Правильный ответ: А

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Комплект оценочных средств хранится на кафедре, подлежит обновлению по мере необходимости. Для промежуточной аттестации в виде экзамена каждое ОС по дисциплине обновляется и утверждается за 14 дней до начала сессионного периода и хранится в недоступном месте от несанкционированного доступа. Ответственность несет кафедра.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Текущий контроль успеваемости является формой контроля качества знаний обучающихся, осуществляемого в межсессионный период обучения с целью определения качества освоения ОПОП.

Текущий контроль успеваемости осуществляется: на лекциях, практических (семинарских) занятиях, в рамках контроля самостоятельной работы.

Обучающиеся заранее информируются о критериях и процедуре текущего контроля успеваемости преподавателями по соответствующей учебной дисциплине (модуля).

Успеваемость при текущем контроле характеризует объем и качество выполненной обучающимся работы по дисциплине (модулю).

Педагогические виды и формы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости обучающихся, определяются методической комиссией кафедры. Выбираемый вид текущего контроля обеспечивает наиболее полный и объективный контроль (измерение и фиксирование) уровня освоения результатов обучения по дисциплине.

Преподаватели предоставляют сведения о текущей успеваемости обучающихся в рамках проведения текущей аттестации в семестре в деканаты/ учебный отдел института в сроки, определенные внутренними распорядительными документами института.

В целях обеспечения текущего контроля успеваемости преподаватель проводит консультации.

Преподаватель, ведущий занятия семинарского типа, проводит аттестацию обучающихся за прошедший период. Аттестация проводится, если проведено не менее 3 практических (семинарских) или лабораторных занятий, в установленные деканатом сроки, не реже 1 раза за учебный семестр. Обучающиеся аттестуются путем выставления в соответствующую групповую ведомость записей по системе: «аттестован» или «не аттестован».

Преподаватель, проставляя итоги текущей аттестации, доводит результаты аттестации до сведения студенческой группы и объясняет причины отрицательной аттестации по запросу обучающегося.

При аттестации обучающихся учитываются следующие факторы:

- результаты работы на занятиях, показанные при этом знания по дисциплине (модулю), усвоение навыков практического применения теоретических знаний, степень активности на практических (семинарских) занятиях;
- результаты и активность участия в семинарах и коллоквиумах;
- результаты выполнения контрольных работ;
- результаты и объем выполненных заданий в рамках самостоятельной работы обучающихся;
- результаты личных бесед со студентами по материалу учебной дисциплины (модуля);
- посещение студентами, семинарских и практических занятий, лабораторных работ;
- своевременная ликвидация задолженностей по пройденному материалу, возникших вследствие пропуска занятий либо неудовлетворительных оценок по результатам работы на занятиях.
- результаты прохождения контрольных точек по дисциплине.

**Промежуточная аттестация** обучающихся института является формой контроля результатов обучения по дисциплине с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся требованиям, установленным образовательной

программой.

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием пятибалльной системы оценки знаний обучающихся.

## 7. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптированные оценочные материалы содержатся в адаптированной ОПОП. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Самостоятельная работа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность. Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.).

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа. Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в устной форме. Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в письменной форме.

Таблица 7.1. – Категории обучающихся с ОВЗ, способы восприятия ими информации и методы их обучения.

Категории обучающихся по нозологиям		Методы обучения
с нарушениям и зрения	Слепые. Способ восприятия информации: осязательно-слуховой	Аудиально-кинестетические, предусматривающ ие поступление учебной информации посредством слуха и осязания. Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения: визуально-кинестетические, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания; аудио-визуальные, основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; аудио-визуально-кинестетические, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
	Слабовидящие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	

С нарушениям и слуха	Глухие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательный	визуально-кинестетические, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания. Могут использоваться при условии, что аудиальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями слуха:
	Слабослышащие Способ восприятия информации: Зрительно-осязательно-слуховой	аудио-визуальные, основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; аудиально-кинестетические, предусматривающ ие поступление учебной информации посредством слуха и осязания; аудио-визуально-кинестетические, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
С нарушениям и опорно-двигательного аппарата	Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– визуально-кинестетические;</li> <li>– аудио-визуальные;</li> <li>– аудиально-кинестетические;</li> <li>– аудио-визуально-кинестетические.</li> </ul>

Таблица 7.2. – Способы адаптации образовательных ресурсов.

Условные обозначения:

«+» —образовательный ресурс, не требующий адаптации;

«АФ» — адаптированный формат к особенностям приема-передачи информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ формат образовательного ресурса, в том числе с использованием специальных технических средств;

«АЭ»— альтернативный эквивалент используемого ресурса

Категории обучающихся по нозологиям		Образовательные ресурсы				
		Электронные				Печатные
		мультимедиа	графические	аудио	текстовые, электронные аналоги печатных изданий	
С нарушениями зрения	Слепые	АФ	АЭ (например, создание материальной модели графического объекта (3Dмодели))	+	АЭ (например, аудио описание)	АЭ (например, печатный материал, выполненный рельефно-точечным шрифтом Л.Брайля)
	Слабовидящие	АФ	АФ	+	АФ	АФ

С нарушениями слуха	Глухие	АФ	+	АЭ (например, текстовое описание, гиперссылки)	+	+
	Слабослышание	АФ	+	АФ	+	+
С нарушениями опорно-двигательного аппарата		+	+	+	+	+

Таблица 7.3. - Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории обучающихся по нозологиям	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.</li> </ul>
С нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.</li> </ul>
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка, с использованием специальных технических средств (альтернативных средства ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы - предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</li> </ul>

### 7.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с использованием оценочных средств, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, в том числе с использованием специальных технических средств.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ направлен на своевременное выявление затруднений и отставания в обучении и внесения коррективов в учебную деятельность. Возможно осуществление входного контроля для определения его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

## **7.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация, при необходимости, может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются