

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 01.02.2020 08:32:48

Уникальный программный ключ:

59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fea1433ff3e82f1fc7e9279a031181baba

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Самарский государственный экономический университет»

Институт менеджмента

Кафедра Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Наименование дисциплины</b>	Б1.В.ДВ.13.02 Адаптивная физическая культура и спорт
<b>Основная профессиональная образовательная программа</b>	Направление 38.03.01 Экономика программа "Экономика предприятий и организаций (АПК, Пищевая промышленность)"

Методический отдел УМУ

« 17 » 04 2020 г.

Ашмарина С.И. / Иванова Л.А.

Рассмотрено к утверждению

на заседании кафедры Физического воспитания  
(протокол №5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой (Иванова) / Л.А. Иванова /

## Содержание (ФОС)

Стр.

- 6.1 Контрольные мероприятия по дисциплине
- 6.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 6.3 Паспорт оценочных материалов
- 6.4 Оценочные материалы для текущего контроля
- 6.5 Оценочные материалы для промежуточной аттестации
- 6.6 Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

**6. Фонд оценочных средств по дисциплине Адаптивная физическая культура и спорт:**

**6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине**

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

**6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе  
Общекультурные компетенции (ОК):**

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК8з1: основные методы и средства физической культуры, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК8у1: применять средства и методы физической культуры	ОК8в1: навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности
Повышенный	ОК8з2: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры	ОК8у2: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	ОК8в2: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**6.3. Паспорт оценочных материалов**

№	Наименование темы	Контролируемые	Вид контроля/используемые
---	-------------------	----------------	---------------------------

п/п	(раздела) дисциплины	планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

#### 6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

##### Примерная тематика докладов

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.</li> <li>3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.</li> <li>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</li> <li>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</li> <li>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</li> <li>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</li> <li>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</li> <li>9. Спорт в системе социальных явлений.</li> <li>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</li> <li>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</li> </ol>
Спортивно-техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</li> <li>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</li> <li>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</li> <li>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</li> <li>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</li> <li>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>9. Основы методики воспитания двигательно-координационных</li> </ol>

	<p>способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p>
--	--

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>**

В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?

- Афины;
- Олимпия;
- Рим.

В каком году были проведены 1 Олимпийские игры современности?

- 1896 г;
- 1900 г;
- 1917 г;
- 1922 г.

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния

здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

### 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Нормативы по ОФП и СТП для проведения промежуточного контроля в форме зачета (по выбору, в зависимости от заболевания)

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Прыжок в длину с места	муж.	210	200	190	180	170
		жен.	170	160	150	140	130
Силовая подготовленность (по выбору):							

	Подтягивание в висе лежа (раз)	муж.	12	10	8	6	4	
		жен.	10	8	5	3	1	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (раз)	муж.	18	16	10	8	6	
		жен.	15	12	7	5	2	
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.	8	6	4	2	1	
		муж.	10	8	6	4	2	
	Гибкость							
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.	+10	+8	+6	+4	+2	
		жен.	+12	+10	+8	+5	+3	
	Общая выносливость (по выбору):							
Бег 5 мин (м)	жен.	600	500	450	400	300		
	муж.							
Спортивно-техническая подготовка	Плавание							
	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-	
		жен.						
	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-	
жен.								
1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-		
	жен.							

\*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

### 6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

#### Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	ОК8з1, ОК8у1, ОК8в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне