

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.07.2025 12:11:56

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d53580e3f9a7da4892154ef8502



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Общая физическая подготовка»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Направление подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика**

**Направленность (профиль)
Data Science**

**Квалификация (степень) выпускника
бакалавр**

**Форма обучения
очная**

Москва

2026 год набора

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденным приказом Министерство науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020г. № 838» по дисциплине «Общая физическая подготовка».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Экономики и цифровых технологий»

протокол № 7 от «24» февраля 2025г.

Заведующая кафедрой
социально-гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Декан экономического факультета



М.К. Чистякова

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
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.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задания с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается	Верно/неверно

	верным если правильно установлены все соответствия	
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания открытого типа с развернутым ответом	Задания открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталоном по содержанию и полноте.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>а) физических и психических качеств людей;</p> <p>б) техники двигательных действий;</p> <p>в) работоспособности человека;</p> <p>г) природных физических свойств человека.</p> <p>2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...</p> <p>а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

<p>б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;</p> <p>в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;</p> <p>г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.</p> <p>3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</p> <p>б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</p> <p>в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p> <p>4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками;</p> <p>б) лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p> <p>5. Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>а) привычка к определенным позам;</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p> <p>6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>а) обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p> <p>7. Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p> <p>8. Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p>	<p>целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	--

<p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p> <p>9. Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) быстроты двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц</p> <p>10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140 — 160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>		
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p> <p>12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p> <p>13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p> <p>г) повышена температура тела.</p> <p>14. Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p> <p>15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышен ный 3-5 минут</p>

<p>гимнастики:</p> <p>а. Упражнения, увеличивающие гибкость;</p> <p>б. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.</p> <p>в. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки</p> <p>г. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;</p> <p>д. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.</p> <p>е. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.</p> <p>ё. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>16. Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями</p> <p>17. Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;</p> <p>б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>в) процесс восстановления.</p> <p>18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 –90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 -85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 -70 ударов в минуту</p> <p>19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p> <p>20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>		
<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня;</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

<p>б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.</p> <p>22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение.</p> <p>23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.</p> <p>24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.</p> <p>25. Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство б) стойкость; в) выносливость.</p> <p>26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.</p> <p>27. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.</p> <p>28. Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p> <p>29. Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.</p> <p>30. Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды;</p>	<p>профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	--

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.		
--	--	--

3.2.2. Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.</p> <p>32. Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.</p> <p>33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.</p> <p>34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье</p> <p>35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.</p> <p>36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.</p> <p>37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

<p>способностей:</p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p> <p>38. Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности направленный на...</p> <p>а) развитие физических качеств;</p> <p>б) поддержание высокой работоспособности;</p> <p>в) сохранение и улучшение здоровья;</p> <p>г) подготовку к профессиональной деятельности</p> <p>39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:</p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</p> <p>б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</p> <p>в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p> <p>40. Правильное дыхание характеризуется:</p> <p>а) более продолжительным выдохом</p> <p>б) более продолжительным вдохом;</p> <p>в) вдохом через нос и выдохом ртом;</p> <p>г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.</p>		
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</p> <p>а) обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) позволяет избегать неоправданных физических движений.</p> <p>42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленностью;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p> <p>43.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</p> <p>а) скоростных упражнений;</p> <p>б) силовых упражнений;</p> <p>в) упражнений на гибкость;</p> <p>г) упражнений на выносливость.</p> <p>44. Освоение двигательного действия следует начинать</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и

<p>ограничивать количество повторений в одном подходе.</p> <p>50. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки и паузы:</p> <p>а. Упражнения на точность и координацию движений;</p> <p>б. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.</p> <p>в. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.</p> <p>г. Упражнения в подтягивании, для профилактики нарушения осанки.</p> <p>д. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.</p> <p>е. Упражнения махового характера для различных групп мышц.</p> <p>ё. Дыхательные упражнения.</p>		
<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>51. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?</p> <p>а) Физический труд</p> <p>б) Умственный труд</p> <p>в) Сельскохозяйственный труд</p> <p>г) Интеллектуальный труд</p> <p>52. Какая мышца сокращается самопроизвольно?</p> <p>а) Сердечная мышца</p> <p>б) Ромбовидная мышца</p> <p>в) Икроножная мышца</p> <p>г) Трапецевидная мышца</p> <p>53. В чем проявляется утомление?</p> <p>а) Ощущается прилив сил</p> <p>б) Улучшается память</p> <p>в) Уменьшается сила и выносливость мышц</p> <p>г) Ухудшается координация</p> <p>54. Какие органы входят в выделительную систему?</p> <p>а) Почки</p> <p>б) Мочевой пузырь</p> <p>в) Селезенка</p> <p>г) Желчный пузырь</p> <p>55. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?</p> <p>а) Кувырок</p> <p>б) Толкание ядра</p> <p>в) Ходьба на лыжах</p> <p>г) Езда на велосипеде</p> <p>56. В каких клетках крови находится гемоглобин?</p> <p>а) Плазма</p> <p>б) Лейкоциты</p> <p>в) Тромбоциты</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

<p>г) Эритроциты</p> <p>57. Что является компонентами здорового образа жизни?</p> <p>а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</p> <p>58. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?</p> <p>а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости</p> <p>59. Что является вредными привычками?</p> <p>а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городом г) Занятия танцами</p> <p>60. Состояние физического, духовного и социального благополучия?</p> <p>а) Отсутствие болезней б) Хорошее самочувствие в) Комфортное состояние</p>		
--	--	--

3.3. Вопросы к зачету (промежуточная аттестация), формирование компетенций (УК-7.1, УК-7.2)

1 курс

1. Понятие «физической культуры», «физическое воспитание», «спорт»;
2. Методика обучения элементу легкой атлетики (по выбору студента)
3. Методика обучения элементу гимнастики (по выбору студента)
4. Методика обучения элементу волейбола (по выбору студента)
5. Методика обучения элементу баскетбола (по выбору студента)
6. Методика обучения лыжному ходу (по выбору студента)
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

2 курс

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Техника бега на короткие и длинные дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)
4. Техника метания гранаты с места, с разбега (по правилам соревнований)
5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Техника опорного прыжка (ю-через коня ноги врозь; д-углом)
7. Техника соскока с брусьев (ю-махом вперед; д-махом назад)
8. Техника лазания по канату в 3 приёма

9. Техника верхней прямой подачи.
10. Техника прямого нападающего удара.

3 курс

1. Основы здорового образа жизни
2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
3. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
4. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Методика обучения опорному прыжку.
6. Методика проведения корригирующей гимнастики.
7. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.
8. Методика обучения приему и передаче мяча
9. Методика обучения верхней прямой подаче.
10. Методика обучения прямому нападающему удару.

4 курс

1. Тесты на определение физической подготовленности.
2. Методика самоконтроля. 3. Техника спринтерского бега
4. Методика обучения лазанию по канату в три приема
5. Методика обучения групповому блокированию в волейболе
6. Техника спусков и подъемов на лыжах
7. Техника защитных действий в баскетболе
8. Теоретические основы физического воспитания
9. Основные определения физической культуры
10. Характеристика корригирующей гимнастики

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7.1, УК-7.2	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день	1)«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное

		выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 2) «не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.
2.	Тестирование УК-7.1, УК-7.2	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	« отлично » - процент правильных ответов = > 90%; « хорошо » - процент правильных ответов = > 70%; « удовлетворительно » - процент правильных ответов = > 50%; « неудовлетворительно » - процент правильных ответов < 50%.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачета** в период зачётно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления

<p>работа</p>	<p>полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса;
---------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	<p>Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. <p>В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • качества лекционного материала; • сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • степени эрудированности учащихся; • степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. <p>В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • недостатках самостоятельной проработки материала; • своем умении излагать материал; • своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. <p>В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти</p>

	<p>необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.</p>
Тестирование	<p>Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. <p>Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта. <p>Для успешной сдачи зачёта обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта; • готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль)
Data Science

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Москва
2025 год набора

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ:

1. а
2. а
3. а
4. г
5. б
6. а
7. б
8. в
9. б
10. б
11. в
12. б
13. в
14. а
15. г
16. а
17. а
18. а
19. б
20. б
21. а
22. а
23. б
24. б
25. в
26. а
27. а
28. б
29. в
30. б
31. а
32. б
33. а
34. а
35. г
36. б
37. б
38. в
39. а
40. а
41. б
42. г
43. б
44. а
45. г
46. б
47. а
48. б

- 49. В
- 50. Г
- 51. а,б
- 52. а
- 53. В,Г
- 54. а,б
- 55. а,б
- 56. Г
- 57. В,Г
- 58. а,б
- 59. а,б
- 60. а,б,В