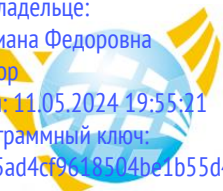


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уварова Лиана Федоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.05.2024 19:55:21
Уникальный программный ключ:
b6686bbd317ad5ad4cf9618504bc1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a



**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.О.42 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная

Санкт-Петербург, 2021

Фонд оценочных средств составлен с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374.

Составитель: канд.пед.наук, доц. Модестов С.Ю., ст.преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
20.05.2021 г., протокол №10

Одобрено учебно-методическим советом вуза
20.05.2021 г., протокол № 6.

1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

1.1. Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии УК-7.2 Применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Текущий контроль студентов. При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

Промежуточная аттестация студентов. При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

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

Оценивание студента на зачете

Оценка	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
Не зачтено	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах и / или не в состоянии наметить пути их решения. Не способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.
Зачтено	Студент при ответе демонстрирует хорошее владение и использование знаний дисциплины, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его. Достаточно уверенно разбирается в проблемах, но не всегда в состоянии наметить пути их решения и критически проанализировать и оценить современные научные достижения.

2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. (УК-7) Какой фразой в физической культуре и спорте называется ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

2. (УК-7) Физическое развитие человека зависит от...

Варианты ответов:

1) состояния здоровья;

- 2) биологических факторов;
- 3) социальных факторов;
- 4) методов оценки;
- 5) методов исследования.

3. (УК-7) Физическое развитие оценивается:

Варианты ответов:

- 1) по перенесенным заболеваниям;
- 2) по соматоскопическим показателям;
- 3) по физиометрическим показателям;
- 4) по соматометрическим показателям;
- 5) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

4. (УК-7) Укажите нижнюю и верхнюю границу оптимального диапазона частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки.

5. (УК-7) Укажите не менее трех объективных показателей, которые необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

6. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) отсутствие сахарного диабета;
- 2) отсутствие ожирения;
- 3) отсутствие вредных привычек;
- 4) человек не курит и не является пассивным курильщиком.

7. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) отсутствие сахарного диабета и ожирения;
- 2) человек не курит;
- 3) отсутствие вредных привычек;
- 4) человек не является пассивным курильщиком.

8. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
- 2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
- 3) оптимальный показатель уровня холестерина;
- 4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

9. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - \underline{3} - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
- 2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
- 3) оптимальный показатель уровня холестерина;
- 4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

10. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - \underline{5} - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
- 2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
- 3) оптимальный показатель уровня холестерина;
- 4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

11. (УК-7) Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - \underline{5} - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
- 2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
- 3) оптимальный показатель уровня холестерина;
- 4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

12. (УК-7) Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 1 - 1 - 160 - 5 - 3 - 0$. 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? 2) Перечислите эти параметры через запятую. 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

13. (УК-7) Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 1 - 1 - 150 - 5 - 3 - 1$. 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? 2) Перечислите эти параметры через запятую. 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

14. (УК-7) Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 2 - 3 - 140 - 5 - 3 - 0$. 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? 2) Перечислите эти параметры через запятую. 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете

дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

15.(УК-7) Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: $0 - 3 - 2 - 140 - 5 - 3 - 0$. 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? 2) Перечислите эти параметры через запятую. 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

16.(УК-7) Вы проводите тест состояния сердечно-сосудистой системы. Измерили пульс перед проведением теста. Сделали 30 приседаний за 40 секунд. После приседаний пульс вернулся в состояние покоя через 5 минут. Как Вы оцениваете результаты теста: отлично, хорошо, удовлетворительно или неудовлетворительно?

17.(УК-7) Из предложенного перечня выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека. В ответе укажите через запятую номера факторов.

Перечень факторов: 1) упражнения выполняются регулярно, 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека; 3) упражнения выполняются в правильном темпе; 4) упражнения выполняются в верной последовательности; 5) занимающийся физически хорошо развит; 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

18.(УК-7) Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

19.(УК-7) Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

1	скоростная способность	А	суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни
2	выносливость	Б	возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий
3	двигательная активность	В	способность продолжить деятельность с прежней эффективностью
4	ловкость	Г	способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

20.(УК-7) Для каждой категории спортсменов (левый столбец) выберите количество еженедельных тренировок (правый столбец), установив соответствие:

1	начинающие любители спорта	А	1
2	подготовленные спортсмены	Б	2-3
		В	4-5
		Г	7

21.(УК-7) Для каждого вида бега (левый столбец) выберите способ его осуществления (правый столбец), установив соответствие:

1	гладкий бег	А	бег по пересеченной местности
2	кроссовый бег	Б	бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками
3	челночный бег	В	активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки
4	бег «накатом»	Г	бег по стадиону, спортзалу

22. (УК-7) Для каждой физической способности человека выберите упражнения для ее развития

1	силовые способности	А	акробатические упражнения
2	координационные способности	Б	бег на дистанцию 10-30 м
3	скоростные способности	В	прыжки через скакалку
4	выносливость	Г	упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела
		Д	бег на дистанцию 100-200 м

23. (УК-7) Как можно дозировать нагрузку при беге?

24. (УК-7) Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: что развивается при длительном беге в медленном темпе?

Варианты ответа:

- 1) скорость;
- 2) быстрота;
- 3) выносливость;
- 4) сила.

25. (УК-7) Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: что является объективным показателем самоконтроля?

Варианты ответа:

- 1) желание заниматься;
- 2) жизненная ёмкость лёгких;
- 3) самочувствие;
- 4) боли в мышцах.

26. (УК-7) Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один верный вариант продолжения фразы: систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

Варианты ответа:

- 1) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- 3) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- 4) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.

27. (УК-7) Перечислите не менее трех видов тренажёров, развивающих выносливость (кардиотренажеры).

28. (УК-7) Установите соответствие между направленностью теста (левый столбец) и его содержанием (правый столбец)

1	скоростно-силовая подготовленность	А	подтягивание
2	силовая подготовленность	Б	бег 2000 м
3	общая выносливость	В	бег 100 м
4	ловкость	Г	подбрасывание и ловля мяча

29. (УК-7) Что представляет собой общая физическая подготовка?

30. (УК-7) С какой целью выполняется утренняя гигиеническая гимнастика?

31. (УК-7) Через какое минимальное время (в мин.) после приема пищи можно начинать физические упражнения?

32. (УК-7) Тест К. Купера на силовую выносливость включает в себя n повторов следующего комплекса упражнений:

- 1) a отжиманий в упоре лёжа;
 - 2) b подносов ног к рукам;
 - 3) c складываний на пресс;
 - 4) d подпрыгиваний со сменой ног, касаясь коленом земли
- Чему равны значения n , a , b , c , d ? В ответе перечислите их через запятую.

КЛЮЧИ ОТВЕТОВ

1. второе дыхание
2. 1, 2, 3.
3. 2, 3, 4
4. 130, 170
5. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких.
6. 4
7. 1
8. 2
9. 4
10. 1
11. 3
12. 1) 3; 2) 1, 1, 160; 3) ходьба – 3 км, 5 порций свежих овощей и фруктов, артериальное давление снизить до 140
13. 1) 4; 2) 1, 1, 150, 1; 3) ходьба – 3 км, 5 порций свежих овощей и фруктов, артериальное давление снизить до 140, снизить вес, следить за уровнем сахара в крови.
14. 1) 2; 2) 2, 3; 3) ходьба – 3 км, 5 порций свежих овощей и фруктов
15. 1) 1; 2) 2; 3) съесть не менее 5 порций свежих овощей и фруктов.
16. неудовлетворительно
17. 1, 3, 4, 6
18. тренировка в свободное время
19. 1Б, 2В, 3А, 4Г
20. 1Б, 2В

21. 1Г, 2А, 3Б, 4В
22. 1Г, 2А, 3Б, 4В
23. изменять длину дистанции и скорость бега
24. 3
25. 2
26. 3
27. беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры
28. 1В, 2А, 3Б, 4Г
29. система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств
30. «вработывание» в трудовой день
31. 60
32. 4, 10, 10, 10, 10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Текущий контроль студентов. Текущий контроль студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (тестирование по основным понятиям, закономерностям, положениям и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

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

Оценивание студента на занятиях осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по балльно-рейтинговой системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии.

Студенты получают зачет по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями, указанными в программе дисциплины.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

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