

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2025
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Направление
37.03.01 Психология**

**Направленность (профиль)
Социальная психология**

**Квалификация (степень выпускника)
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная, очно-заочная**

**Москва
2025**

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению 37.05.01 Психология, направленность (профиль) Социальная психология.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

протокол № 6 от «18» января 2025 г.

Зав. каф. социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин
доцент

Бедретдинова Л.Н. к.ист.н.,

Согласовано:

Директор Института психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

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

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
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 Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		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 Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

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	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор

обоснованием	ответов
--------------	----------------

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
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

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

Тема дисциплины	Содержание вопроса*	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 1. Что является целью физического воспитания в ВУЗе? а) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов; б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	времени и пространстве; в) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности		
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 2. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде? а) сон; б) большая физическая нагрузка; в) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 3. Светлана Мастеркова, Валерий Борзаковский, Анна Чичерова, Татьяна Лебедева - в каком виде спорта являются Олимпийскими чемпионами: а) спортивная гимнастика б) плавание в) легкая атлетика	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Высокий 5 -10 минут
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 4. В какой стране проходили XXII Зимние Олимпийские игры в 2014 году? а) Америка; б) Финляндия; в) Россия	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	Прочитайте текст и выберите	УК-7.1. Рассматривает нормы	Повышенный

	правильный ответ 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на..... а) развитие физических качеств людей; б) сохранение и улучшение здоровья людей; в) поддержание высокой работоспособности людей	здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3-5 минут
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 6. На какие медицинские группы для занятий физической культурой распределяются все занимающиеся в соответствии с состоянием здоровья: а) оздоровительную, физкультурную, спортивную; б) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; в) основную, подготовительную, специальную	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5 -10 минут
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 7. Назовите основные физические качества: а) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; б) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; в) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 8. С помощью какого двигательного теста определяют уровень	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления	Повышенный 3-5 минут

	развития ловкости? а) бег на 100 м; б) подтягивание; в) челночный бег;	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 9. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта? а) время выполнения двигательного действия; б) коэффициент выносливости; в) величина частоты сердечных сокращений	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Высокий 5 -10 минут
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 10. В тренировочном процессе силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на..... а) координацию; б) быстроту; в) гибкость	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

** Прочитайте текст и выберите правильный ответ*

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Дайте определение понятию здоровый образ жизни.
2. В чем заключается первая помощь при ушибах?
3. С какой целью планируют режим дня?
4. Перечислите направления (виды) физической культуры, с которыми Вы знакомы?
5. Какова роль и значение занятий физической культурой для человека?
6. Почему при курении кожа зачастую становится бледной и холодной?
7. Какое физическое качество характеризует результат прыжка в длину с места?
8. Деятельность, какой системы организма характеризует Частота Сердечных

Сокращений?

9. Укажите дату всемирного дня здоровья
10. В чем заключается основная цель массового спорта?
11. Как называется игрок в волейболе, выполняющий в игровых действиях вторую передачу?
12. Опишите олимпийский символ и что он означает
13. Назовите основные физические качества
14. Опишите в чем заключается основная задача разминки:
15. Назовите существующие направления фитнеса
16. Назовите слагаемые (составляющие) здорового образа жизни:
17. Укажите норму ЧСС (частоты сердечных сокращений) в состоянии покоя у здорового нетренированного
18. Как называется игрок в волейболе, выполняющий наилучший прием мяча в любых игровых условиях?
19. Назовите контрольный норматив, выполняемый Вами в качестве зачетных требований, демонстрирующий уровень развития СИЛЫ.

Задания практического характера

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

Перевод баллов в оценку:

<i>4-балльная шкала</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>неудовлетворительно</i>
<i>100 балльная шкала</i>	<i>90-100</i>	<i>70-89</i>	<i>50-69</i>	<i>0-49</i>
<i>Бинарная шкала</i>	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную

	3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам 4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)	самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в полной мере Раскрывает на примерах изученные теоретические положения Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо		Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в значительной степени Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных

		категорий Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий. Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей. Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	1. Полнота выполнения тестовых задания; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	<i>Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос</i>
<i>Хорошо</i>		<i>Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.</i>
<i>Удовлетворительно</i>		<i>Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.</i>
<i>Неудовлетворительно</i>		<i>Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)</i>

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
		Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.

		Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.



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 естественно-научных дисциплин

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Социальная психология

Квалификация (степень выпускника)
Бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Москва
2025

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Номер задания	Правильный ответ
1.	А
2.	В
3.	В
4.	В
5.	Б
6.	В
7.	А
8.	Б
9.	А
10.	Б

Составитель программы:
Хусаинов В.Х.
ст. препод. кафедры
социально-гуманитарных
и естественно-научных дисциплин