

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»
Исключительное право на использование образовательных программ
Свидетельство государственной аккредитации № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

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

**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 «Общая физическая подготовка» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению 37.03.01 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.

Ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин

Хусаинов В.Х.

Исполнители:

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

Бедретдинова Л.Н. к.ист.н.,

должность

подпись

расшифровка подписи

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 обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор 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. «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка». Легкая атлетика.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 1. Какие из упражнений способствуют развитию вестибулярной устойчивости: а) прыжки через скакалку; б) подвижные игры; в) упражнения на равновесие	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 2. Как называются	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	Повышенный 3-5 минут

	физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата? а) корректирующими; б) общеразвивающими; в) реабилитационными	профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 3. 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. 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. Обучение видам спорта. Лыжная подготовка	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 4. 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. 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 5. Главной причиной нарушения осанки является: а) слабое развитие мышц спины;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	б) привычка к определенным позам при сидении; в) малоподвижный режим в течение дня	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 6. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий: а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 1800 и приставляют левую ногу к правой; б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 1800 и приставляют правую ногу к левой; в) ожидается команда «марш»	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 3. «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка». Легкая атлетика. Совершенствование.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 7. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части учебного занятия по физической культуре: а) функциональная подготовка организма, воспитание физических качеств; б) разучивание двигательных действий, воспитание физических качеств; в) разучивание двигательных действий, активизация внимания	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 8. Развивающий эффект при воспитании выносливости наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до..... а) 120 ударов в минуту; б) 140 ударов в минуту; в) 160 ударов в минуту	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 9. В тренировочном процессе силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на..... а) координацию; б) быстроту; в) гибкость	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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
	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 10. 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. 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 11. В тренировочном процессе силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на..... а) координацию; б) быстроту; в) гибкость	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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
--	--	--	-------------------------------

2.3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Легкоатлетическая подготовка на свежем воздухе: виды, оздоровительный эффект
2. Сравнительный анализ занятий легкоатлетической подготовкой в помещениях и на открытом воздухе
3. Истоки развития в мире скандинавской ходьбы
4. Раскрыть понятие «фитнес - технологии»
5. Сравнительный анализ видов фитнеса по оздоровительному признаку
6. Истоки развития в мире одного из видов фитнеса
7. Раскрыть понятие «ОФП»
8. Характеристика физических качеств с примерными комплексами упражнений (7-10 упражнений) по их развитию
9. Разработка комплекса из 20-25 ОРУ (общеразвивающих упражнений) по анатомическому признаку (для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и т.д.)
10. Сравнительный анализ игровых правил классического варианта с/игры и ее разновидностей
11. Истоки развития спортивной игры в мире
12. Достижения сборных команд СССР и РФ на Чемпионатах Мира и ОИ.
13. Раскрыть понятие «Военно-прикладной спорт (ВПС)».
14. Характеристика основных направлений ВПС.
15. Практическая разработка мероприятия военно-спортивного характера (военно-спортивная эстафета, военно-спортивное троеборье (многоборье), военно-спортивная полоса препятствий, военно-спортивное ориентирование на местности).

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:

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

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 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)	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную 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.	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
<i>Хорошо</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>Удовлетворительно</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>Неудовлетворительно</i>		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает

	практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	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: «Общая физическая подготовка»

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.	Б
2.	А
3.	А
4.	А
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	А
9.	А
10.	Б
11.	В

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