

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт**  
**37.03.01 Психология**  
**Направленность (профиль) – Практическая психология**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2020**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология Направленность (профиль) Практическая психология
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2020

**2. Перечень компетенций**

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

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; классификацию ценностей физической культуры	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях	средствами методами физической культуры	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
2	Основы здорового образа жизни студента	ОК-8	нормы и составляющие здорового образа жизни; рассуждает о способах физического совершенствования организма	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	средствами самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; -зачёт
3	Средства и методы физической культуры	ОК-8	средства и методы физической культуры, а также возможности их	приобретать личный опыт использования средств и методов физической	средствами и методами физкультурно-спортивной	письменный контроль: - проверка конспектов

			применения для физического совершенствования	культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей	деятельности для формирования физической культуры личности	лекционных занятий; - тестовое задание.
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	общую физическую подготовку и специальную; классифицирует физические качества (двигательные способности) человека	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта; определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8	содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; -зачёт
6	Особенности занятий	ОК-8	важность техники	использовать	средствами и	письменный

	избранным видом спорта или системой физических упражнений		безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях	методами оценки собственного физического состояния	контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	ОК-8	цель, задачи, средства и методы ППФП, понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность	письменный контроль: - проверка конспектов лекционных занятий; - тестовое задание; - зачёт

				показателей		
--	--	--	--	-------------	--	--

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки практического задания «Составление индивидуального режима дня»

Оценивание осуществляется по ниже представленным критериям.

Баллы	Характеристика
20	Задание выполнено в полном объеме, оформление соответствует основным требованиям, самостоятельное выполнение работы
10	Задание выполнено частично, оформление не соответствует основным требованиям, предъявляемым к данному виду работ
0	Задание не выполнено

##### 4.2. Критерии оценки сообщения для студентов по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Баллы	Характеристика
15	работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на учебно-методическую литературу, материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.
10	работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на учебно-методическую литературу, материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами.
5	студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
0	студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель сообщения не достигнута.

##### 4.3. Критерии оценки составления комплекса упражнений (на выбор) по теме лекции «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Оценивание составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки осуществляется по ниже представленным критериям.

Баллы	Критерий оценивания
25	комплекс упражнений соответствует назначению, соблюдены требования оформления комплекса; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
15	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; но соблюдена последовательность, дозировка упражнений; соответствие содержания комплекса задачам раздела учебной программы
10	комплекс упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления комплекса; не соблюдена последовательность, дозировка упражнений; комплекс не соответствует задачам раздела учебной программы
0	задание не выполнено

#### 4.4. Критерии оценки по подготовке к зачету (тест по пройденному материалу) для студентов.

Тест состоит из 20 вопросов с различными типами тестовых заданий, каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

#### 4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Презентация по заданной тематике»

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>• Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко	4
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	4
<b>• Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	2
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

#### 4.6. Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

При предоставлении документов: удостоверение и знак отличия, студент получает 10 баллов.

#### 4.7. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При предоставлении документов: грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, студент получает 10 баллов.

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### 5.1. Пример анализа индивидуального режима дня

Таблица 1

Распорядок дня (понедельник и т.д.)		
№ п/п	Вид активности	Время (интервал)
1	Подъем	7:00
2	Утренняя зарядка	7:00 – 7:15
3	Утренний туалет	7:15 – 7:25
...	...	...
...	...	...
17	Отход ко сну	22:00

##### 5.2. Пример оформления сообщения по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Титульный лист.
2. Текст сообщения, иллюстрации.
3. Использованная литература или источники Интернета.

### 5.3. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по легкой атлетике

1. И. п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И. п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И. п. - тоже. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И. п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И. п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И. п. – основная стойка. Бег на месте в течение 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И. п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя занимающийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 секунду сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

### 5.4. Типовое тестовое задание

#### ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
  - а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.
3. Чем спорт отличается от физической культуры:
  - а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:
  - а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности;
  - г) систематичности;
5. Под физическим развитием понимается:
  - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

#### ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.

1. Что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;



б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;  
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; г) укрепление здоровья.

2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:

а) естественное состояние организма без болезней и недугов;  
б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия; в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;  
г) все перечисленное.

3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:  
а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.

4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:  
а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:  
а) обеспечивает ритмичность работы организма;  
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

	ДЕ 1	ДЕ 2
1	а	б
2	а	б
3	в	а
4	в	г
5	а	а

### 5.5. Типовые темы презентаций

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Основы здорового образа жизни студента.

3. Средства и методы физической культуры.

4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.