Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Открытый университет экономики, управления и права"
(АНО ВО ОУЭП)

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи
Подписано: Фокина Валерия Николаевна
Должность: ректор
Пользователь: vfokina

«20» января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
Л.С. Иванова
«20» января 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

Б1.О.ДВ.01 **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая культура»
Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2021

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.2. Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности УК-7.3. Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья УК-7.4. Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**<u>Знать:</u>** • ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; • факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; • принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
		<u>Уметь:</u> • оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; • придерживаться здорового образа жизни; • самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
		<u>Владеть:</u> • различными современными понятиями в области физической культуры; • методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; • методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

2. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания *(шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая)*
1	*Тест-тренинг*	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	*Зачет*	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	*Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:* - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. *Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета* Оценка «*зачтено*» выставляется при соответствии содержания ответа

				поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Оценка «*не зачтено*»: - если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета
		2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	*Описание шкалы электронного тестирования:* - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено.

2.2. 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

Раздел 1
Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	

Источники свидетельствуют, что около 50 тыс. лет назад _____ культура стала складываться в соответствии с экономическим развитием общества.
физическая

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	

_____ - состязание всех уровней: от каждодневных занятий в форме соревнований и состязания в присутствии публики.
Агон

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	

_____ - физически выносливый, хорошо сложенный, агатос – умный, с твердым характером.
Калогатия

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
П.Ф. Лесгафт	изучив постановку физического воспитания во многих государствах, опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы», разработал оригинальную систему физического образования, которая была в то время наиболее научно обоснованной
А.Д. Бутовский	один из видных специалистов в области теории и практики физической подготовки русской армии. Получив большой опыт в войсках и военно-учебных заведениях, он долгое время служил в Главном управлении военно-учебных заведений, где разрабатывал руководящие документы, программы
М.И. Драгомиров	в своих трудах «Учебник тактики», «Подготовка войск в мирное время» уделил большое внимание физической подготовке войск. Он считал необходимой тесную связь обучения воинов с их воспитанием, подчеркивая ведущую роль офицеров в подготовке атлета. Физическую подготовку он рассматривал как важное средство воспитания у воинов выносливости, силы, подвижности, а также смелости и решительности с целью решения задач физической подготовки

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	

В основе физической подготовки крестьян лежали _____ виды физических упражнений (кулачные бои, борьба, бег, плавание, гребля, стрельба из лука, метание копья, верховая езда), подвижные игры и состязания.
народные

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

В период разложения _____ в странах Западной Европы вместо раздробленных войск, начиная с XV в., создавались наемные армии, куда брали лиц, физически сильных и умеющих владеть оружием.
феодализма

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Упражнения использовались для ведения _____ действий: воины обучались владению оружием, единоборствам, верховой езде, стрельбе из лука, другим военно-физическим упражнениям, участвовали в играх и состязаниях.
боевых

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Идеалом эпохи _____ был образ гармоничного человека, способного к достижению высоких результатов в жизни (ответ дайте с заглавной буквы).
Возрождения

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	

Фридрих Людвиг _____ внес большой вклад в дело развития физической культуры. Его система физического воспитания вошла в историю немецкой физической культуры как одно из самых значительных достижений (в ответе укажите фамилию).
Ян

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	4
Вес	

Английский философ и социолог Герберт _____ в своих трактатах «Изучение социологии» и «Воспитание физическое, умственное и нравственное» выступал за воспитание человека: применять разнообразное питание, удобную одежду и систематические упражнения. Гимнастику он считал бесполезной (в ответе укажите фамилию).
Спенсер

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	

Спортивно-игровые _____ создавались во многих странах мира, основу которых составляли упражнения, содержащие элементы соревнования. Основой для становления послужили физические упражнения и игры народов разных стран.
системы

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	

_____ движение – совокупность методов и средств активного отдыха.
Рекреационное

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	4
Вес	

_____ качества – свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.
Специальные

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Физическое состояние	совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности
Физическое развитие	антропометрические (морфологические) особенности человека: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, пропорциональность тела и его частей
Функциональное состояние организма личности	степень полноценности внутренних органов и систем, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, наличие или отсутствие каких-либо заболеваний

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	

Двигательные _____ – доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей.
навыки

Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	4
Вес	

Термин «физическая_____» может трактоваться как результат физической подготовки, т.е. в его состав включаются не только двигательные качества и навыки, но и функциональные возможности (специальные качества) обучаемого.
подготовленность

Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	4
Вес	

Физическое _____ – процесс улучшения физического состояния личности, формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения упражнений и воздействия соответствующих благоприятных условий.
совершенствование

Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	4
Вес	

В теории и методике физического воспитания и спорта распространен термин «физическая _____», которая понимается как целенаправленный управляемый процесс совершенствования спортсмена, осуществляемый с учетом особенностей его профессиональной деятельности, термин подчеркивает прикладную направленность (специализированность) процесса совершенствования спортсмена.
подготовка

Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	4
Вес	

Теория и _____ физического воспитания как научная и учебная дисциплина взаимосвязаны с общими гуманитарными и социально-экономическими, математическими, научными и профессиональными предметами.
методика

Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Устойчивость к укачиванию	способность организма стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности в автомобильном и парусном, самолетном и вертолетном, альпинистском и подводном спорте
Устойчивость к перегрузкам	свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения (например, скоростные спуски на горных лыжах, прыжках на батуте, фигурном катании на коньках)
Устойчивость к кислородному голоданию	способность личности действовать в условиях недостатка кислорода (спринтерский бег, рывок штанги), при восхождении альпинистов на горные вершины

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1.

Сформулируйте основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Вариант 2.

Подготовьте ответ на тему «Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?»

Вариант 3.

Подготовьте ответ на вопрос «Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?».

Вариант 4.

Сформулируйте, в чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Вариант 5.

Подготовьте ответ на вопросы «В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?».

Вариант 6.

Сформулируйте требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

Вариант 7.

Подготовьте ответ на вопрос «Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?»

Вариант 8.

Сформулируйте, почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.

Вариант 9.

Сформулируйте, что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателем оно оценивается.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

1. **Физическая культура основывается на**
   A) двигательной деятельности
   B) пассивной деятельности
   C) двигательном противодействии
   D) структурной деятельности
2. **В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____функцию**
   A) зрелищную
   B) экологическую

C) созидательную
D) гигиеническую

3. **В спорте человек стремится расширить границы**
A) своих физических возможностей
B) межчеловеческих отношений
C) информационного пространства
D) антигуманных ценностей

4. **Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**
A) спортивная
B) теоретическая
C) физико-математическая
D) специально-оздоровительная

5. **Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является**
A) обязательной
B) дополнительной
C) факультативной
D) самостоятельной

6. **Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**
A) социального опыта
B) повышения знаний
C) умений и навыков
D) личных убеждений

7. **Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
A) истории
B) информатике
C) социологии
D) математике

8. **Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
A) мировоззренческим
B) радикальным
C) конфессиональным
D) этническим

9. В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на
A) выносливость
B) силу
C) координацию
D) быстроту

10. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется
A) восстановление
B) работоспособность
C) утомление
D) переутомление

11. **Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это**
A) гигиена
B) экология
C) физиология
D) валеология

12. **Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающиеся по своей природе – это**
A) профилактика
B) скрининг
C) диагностика
D) мониторинг

13. **Работоспособность – это**
A) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
B) степень усвоения профессиональных навыков
C) характеристика волевых процессов студента в ходе учебы
D) способность студента к длительной, усидчивой работе

14. **Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются**
   A) жаворонками
   B) аритмиками
   C) совами
   D) психастениками
15. **Одной из наиболее утомляемых психических функций является**
   A) внимание
   B) восприятие
   C) волевые процессы
   D) воображение
16. **Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник**
   A) фиксации достижений
   B) студента
   C) развития
   D) самосовершенствования
17. **Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки**
   A) круговой
   B) треугольной
   C) квадратной
   D) прямоугольной
18. **Способность выполнять движения с большой амплитудой – это**
   A) гибкость
   B) сила
   C) выносливость
   D) ловкость
19. **Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются**
   A) соревнования
   B) зачетные занятия
   C) прикидки
   D) восстановительные мероприятия
20. **Общая физическая подготовка должна проводиться в течение**
   A) всего годичного цикла тренировки
   B) подготовительного периода
   C) соревновательного периода
   D) восстановительного периода
21. **Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на**
   A) частоту сердечных сокращений
   B) систолическое давление
   C) частоту дыхания
   D) диастолическое давление
22. **Основным движителем организма является**
   A) скелетная мускулатура
   B) жировая масса
   C) органы чувств
   D) дыхательная система
23. **Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это**
   A) самочувствие
   B) самооценка
   C) самокритика
   D) самоактуализация
24. **Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется**
   A) тепловым ударом
   B) солнечным ударом
   C) гравитационным шоком
   D) ортостатическим коллапсом
25. **Комплексные студенческие спортивные соревнования называются**
   A) Универсиада
   B) Олимпиада
   C) Паралимпийские игры
   D) Спешиал Олимпикс

26. **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной**
   A) формой
   B) моделью
   C) подготовленностью
   D) подготовкой
27. **Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются**
   A) Олимпийские игры
   B) Спешиал Олимпикс
   C) Спартакиады
   D) Региональные игры
28. **Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется**
   A) Международным олимпийским комитетом
   B) Национальным олимпийским комитетом
   C) Паралимпийским комитетом
   D) Всемирным олимпийским объединением
29. **Соревнования для определения готовности к главным стартам называются**
   A) контрольными
   B) массовыми
   C) отборочными
   D) квалификационными
30. **Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется**
   A) правилами соревнований
   B) календарным планом
   C) положением о соревнованиях
   D) спортивным кодексом
31. **Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются**
   A) гандикапом
   B) форой
   C) плей-офф
   D) гран-при
32. **Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является**
   A) подготовительный
   B) предсоревновательный
   C) соревновательный
   D) переходный
33. **Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным**
   A) переутомлением
   B) напряжением
   C) предутомлением
   D) перенапряжением
34. **Для всех видов работоспособности базовой является**
   A) общая выносливость
   B) сила
   C) ловкость
   D) быстрота
35. **Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется**
   A) активной
   B) пассивной
   C) малой
   D) умеренной
36. **Разминка – это _____ часть занятия по ОФП**
   A) подготовительная
   B) дополнительная
   C) заключительная
   D) основная