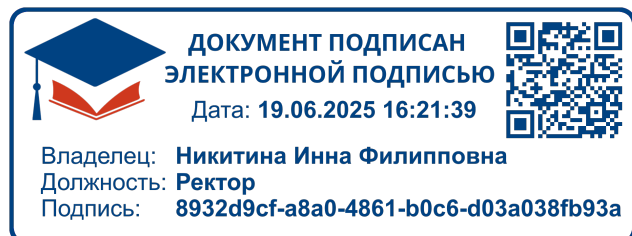


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1
к Рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДЕН
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 11.06.2025 № 03)
Председатель Ученого совета,
ректор

_____ И.Ф. Никитина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Рабочей программы дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных материалов (далее – ФОМ) является составной частью рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина), сформирован для аттестации обучающихся Института в целях определения результатов освоения ими дисциплины и уровня сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины (представлены в таблице 1).

Оценочные материалы, составляющие настоящий фонд, используются при проведении оценочных процедур: промежуточной аттестации, форма которой установлена рабочей программой дисциплины.

2. ТЕМАТИКА ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы и (или) темы дисциплины, а также перечень оценочных материалов, применяемых в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Оценочные материалы, применяемые
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. — Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. — Подача и её прием. Тактика игры в защите и в нападении.	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в волейбол	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в волейбол
Техника и тактика игры в волейбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в волейбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в волейбол
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол Техника игры. Техника защитных действий. Стойка, передвижение, прыжок. Обманные движения. Блокирование.	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в баскетбол	Оценочное средство: практические упражнения и приемы игры в баскетбол

Составление схемы "Стритбол" Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5"	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Техника и тактика игры в баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по техническим и тактическим действиям игры в баскетбол
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры	Оценочное средство: практические упражнения по приемам игры в баскетболе и волейболе	Оценочное средство: практические упражнения по приемам игры в баскетболе и волейболе
– Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол) Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол	Оценочное средство: контрольные нормативы по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе	Оценочное средство: контрольные нормативы по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе
Раздел 4. Легкая атлетика Техника бега на дистанцию 60 м: - техника старта; - техника стартового разбега; - техника гладкого бега по дистанции; - техника финиширования.	Оценочное средство: практические упражнения по тактике бега	Оценочное средство: практические упражнения по тактике бега
– Разработка бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. Разработка программы тренировок по бегу	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Легкая атлетика	Оценочное средство: контрольные нормативы по технике бега на дистанцию 60 м.	Оценочное средство: контрольные нормативы по технике бега на дистанцию 60 м.

3. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результатом освоения дисциплины является установление одного из уровней сформированности компетенций: допороговый, пороговый, базовый, продвинутый (таблица 2). При демонстрации обучающимся указанных уровней сформированности компетенций (таблица 3) выставлена оценка «зачтено».

Таблица 2. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
пороговый уровень	С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
базовый уровень	С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления

	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
продвинутый уровень	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
допороговый уровень	Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании

	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
продвинутый уровень	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Не умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Не владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Плохо умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Слабо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Недостаточно хорошо умеет поддерживать уровень физической подготовленности.

	Недостаточно хорошо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
продвинутый уровень	Знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

4.1. Оценочные материалы, применяемые в процедуре текущего контроля, промежуточной аттестации, критерии оценки

Оценка результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие виды контроля:

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение практических заданий, конспект лекций по всем темам курса, доклад с презентацией, дискуссия по вопросам темы, реферат, тестовые задания.

Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме зачета.

Срок проведения устанавливается по расписанию занятий, оценка успеваемости заносится в ведомость и в электронное портфолио обучающегося.

Итоговая оценка определяется по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по утвержденному расписанию, должны ликвидировать возникшую академическую задолженность в установленном порядке.

Форма проведения всех видов контроля успеваемости для лиц с инвалидностью и ОВЗ устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с инвалидностью и ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

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

1) Напишите в каком году был создан Российский Олимпийский Комитет

Ответ: 1911 год

2) Перечислите физические упражнения, которые относятся к циклическим

Ответ: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

3) Прочитайте определения и установите соответствие термину

Определение		Термин	
1	Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека	А	Физические качества
2	Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время	Б	Абсолютная сила
3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление	В	Относительная сила
4	Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса	Г	Сила

Ответ:

1	2	3	4
А	Г	Б	В

4) Напишите, когда измеряют в покое частоту сердечных сокращений (ЧСС):

Ответ: утром после сна, не вставая с постели

5) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется	А	Активная гибкость
2	Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется	Б	Гибкость
3	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий	В	Выносливость

Ответ:

1	2	3
Б	В	А

6) Перечислите основные задачи общефизической подготовки

Ответ: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие

7) Выберите правильный вариант ответа. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- А) физической подготовкой**
- Б) физическим воспитанием
- В) физической подготовленностью
- Г) физической культурой

Ответ: А

8) Укажите, при каких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 8-25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

Ответ: 120-170 ударов/мин,

9) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием	А	теппинг-тест
2	Показатель деятельности вестибулярного аппарата	Б	тест Пироговой
3	Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам	В	пробы Генчи
4	Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод	Г	проба Ромберга

Ответ:

1	2	3	4
В	Г	А	Б

10) Выберите правильный вариант ответа, проба Генча это:

- А) Проба с задержкой дыхания на выдохе;
- Б) Проба с задержкой дыхания на вдохе;**
- В) Проба и изменением положения тела в пространстве
- Г) Проба с приседаниями.

Ответ: Б

11) Перечислите, что относят к основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями

Ответ: утренняя зарядка, уроки физической культуры

12) Напишите, какой должен быть оптимальный объем двигательной активности студентов

Ответ: 6-8 часов в неделю

13) Максимально допустимая частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

Ответ: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{возраст (годы)}$

14) Напишите, упражнения какого характера помогут снять Умственную и психическую напряженность, перечислите их:

Ответ: упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля

15) Выберите из предложенных вариантов ответов, что представляют собой «Белки»:

А) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ

Б) высококалорийный запасной источник энергии

В) основу структурных элементов клеток и тканей

Ответ: В

16) Какая из предложенных организаций руководит современным олимпийским движением:

А) Организация Объединенных Наций

Б) Международный Олимпийский Комитет

В) Международная олимпийская академия

Г) Международный совет физического воспитания и спорта

Ответ: Б

4.4. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 7. Самостоятельная работа обучающегося

Код компетенции	Оценочные средства	
	наименование раздела	вопросы и задания
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3.	Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол	Задания для практического занятия (при подготовке к практическому занятию)
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3.	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол	Задания для практического занятия (при подготовке к практическому занятию)
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3.	Раздел 4. Легкая атлетика	Задания для практического занятия (при подготовке к практическому занятию)

