

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования евангельских христиан-баптистов
«Санкт-Петербургский Христианский Университет»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Религиозной организации
- духовной образовательной организации
высшего образования
евангельских христиан – баптистов
«Санкт-Петербургский
Христианский Университет»
_____ И.А.Кузнецов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование дисциплины

Б1.В.ДВ.02.02 «Культура спорта. Фитнес»
основной профессиональной образовательной программы –
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат

направление подготовки
48.03.01 Теология

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая теология протестантизма
год начала подготовки - 2024, 2025

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
Очная

Спецификация КОМ по РПД «Культура спорта. Фитнес»

1. Общее количество тестовых заданий (Таблица 1).

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-3	Способен осуществлять взаимодействие в религиозной сфере, работать в коллективе.	10
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	10
Всего		20

2. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам (Таблица 2).

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Наименование Дисциплины /модуля/ практики	Семестр	Номер задания
УК-3	УК-3 Способен осуществлять взаимодействие в религиозной сфере, работать в коллективе.	УК-3.1 Применяет стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива	Культура спорта. Фитнес	2 – ОФО 4	7, 8, 11,14, 15-20
УК-7	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Культура спорта. Фитнес	2 – ОФО 4	1-6, 9, 10, 12,13

2 - ОФО – 4 семестр очной формы обучения

3. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий (Таблица 3).

Код Компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
УК-3	УК-3.1 Применяет стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива	7,8, 11,14, 15-17 18-20	Комбинированный Закрытый Закрытый Открытый	Повышенный Повышенный Повышенный Высокий	5 мин. 4 мин. 4 мин. 10 мин.
УК-7	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	1-6 9,10, 12,13	Закрытый Комбинированный Закрытый	Базовый Повышенный Повышенный	2 мин. 5 мин. 4 мин

	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.				
--	--	--	--	--	--

4. Сценарии выполнения тестовых заданий (Таблица 4).

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 135).
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только цифру выбранного варианта ответа.
Задание комбинированного типа с обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.

Образец инструкций

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте утверждения и установите соответствие
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте утверждения и установите последовательность

Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Прочитайте задание и выберите правильный ответ
Задание комбинированного типа с обоснованием выбора	Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ

5. Система оценивания выполнения тестовых заданий (Таблица 5)

Указания по оцениванию разных типов заданий	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание комбинированного типа с обоснованием выбора	Полное совпадение с верным ответом из предложено оценивается 1 баллом, если допущена ошибка в выборе – 0 баллов, Обоснование выбора оценивается в соответствии с ключами к оцениванию тестовых заданий.
Задание закрытого типа на установление соответствия	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого). Полный правильный ответ на задание оценивается количеством баллов за правильные ответы; если допущены одна и более ошибка – задание оценивается в соответствии с ключами к оцениванию тестовых заданий. Правильный ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление последовательности	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Полный правильный ответ на задание оценивается количеством баллов за правильные ответы; если допущены одна и более ошибка – задание оценивается в соответствии с ключами к оцениванию тестовых заданий. Правильный ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом	Задание считается выполненным, если содержание ответа даёт представление о его понимании, полно и вместе с тем лаконично раскрыта заданная тема, допускаются формулировки ответа, отличающиеся от ключам к оцениванию тестовых заданий, не искажающие смысла ответа. Задание оценивается в соответствии с ключами к оцениванию тестовых заданий. Правильный ответ отсутствует – 0 баллов.

6. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).

Дополнительные материалы и оборудование - нет

7. Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных образовательной программой.

Задания закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

1. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Что является материальной базой для занятий физической культурой и спортом?

А. Оздоровительные силы природы;
Б. Спортивные сооружения;
В. Гигиенические факторы;
Г. Физические упражнения.

2. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Что относится к средствам физического воспитания?

А. Оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения;
Б. Спортивные сооружения, гигиенические факторы, физические упражнения;
В. Общение, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
Г. Труд, силы природы, гигиенические факторы.

3. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Какое из понятий включает в себя все остальные?

А. физическая культура;
Б. система физического воспитания;
В. спорт;
Г. бег.

4. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Назовите показатели физической подготовленности:

А. сила, быстрота, выносливость;
Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
В. пульс, артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхания и развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
Г. знание нормативов ГТО.

5. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. ЗОЖ предполагает:

А. свободный режим труда и отдыха;
Б. рациональное питание и закаливание, упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, физическую и интеллектуальную активность;
В. занятия спортом в свободное время;
Г. усиленное питание и усиленная физическая нагрузка.

6. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Определяющий фактор состояния здоровья человека:

А. образ жизни;
Б. наследственность;
В. климат;

Г. экология.

Задание комбинированного типа с обоснованием выбора

7. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какое из приведенных понятий является более широким и почему?

- А. Спорт.
- Б. Физическое воспитание.
- В. Физическая культура.
- Г. Физическое совершенство.

Ответ обоснуйте: _____

8. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Чем отличается понятие «спорт» от понятия «физическая культура»?

- А. Обязательной соревновательной компонентой.
- Б. Регулярностью занятий.
- В. Возрастом участников.
- Г. Видами физических упражнений.

Ответ обоснуйте: _____

9. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Здоровье – ведущий фактор, определяющий:

- А. Гармоничное развитие.
- Б. Успешность освоения профессии.
- В. Плодотворность будущей профессиональной деятельности.
- Г. Всё вышеперечисленное.

Ответ обоснуйте: _____

10. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какой тест не относится к оценке функциональной подготовленности?

- А. Тест Люшера.
- Б. Тест Купера.
- В. Проба Штанге.
- Г. Ортостатическая проба.

Опишите кратко каждый тест: _____

Задания закрытого типа на установление соответствия

11. Прочитайте утверждения и установите соответствие между сферой и удельным весом факторов, определяющих риск для здоровья общества

А. Здравоохранение	1. 45–53 %
Б. Генетика	2. 18–22 %
В. Образ жизни	3. 8–10 %
Г. Внешняя среда	4. 17–20 %

12. Прочитайте утверждения и установите соответствие между описанием и характеристикой условий.

Описание	Характеристика условий
А. уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик	1. Гипердинамия

движения.	2. Гипокинезия
Б. уменьшение силы сокращения мышц.	
В. значительная физическая активность.	3. Гиподинамия

13. Прочитайте определения и установите соответствие между формулировкой и самим определением

Описание	Определение
А ... – состояние, характеризующееся нарушениями обычно в каком-либо одном, а иногда одновременно в нескольких органах при чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке.	1. Чрезмерная физическая нагрузка
Б ... – это крайняя степень утомления, состояние, возникающее после большой и длительной нагрузки, применяемой однократно или длительно.	2. Перенапряжение
В ... – физиологическая реакция на нагрузку, которая проходит после определённого периода отдыха.	3. Переутомление
Г ... – нагрузка, превышающая возможности данного конкретного лица в данный момент.	4. Утомление

14. Прочитайте утверждения и установите соответствие между уровнем работоспособности сотрудника и часами работы

Определение	Часы работы
А. Наивысший уровень работоспособности человека в первой половине дня наблюдается между...	1. 4–8; 2. 8–12;
Б. Наивысший уровень работоспособности человека во второй половине дня наблюдается между...	3. 12–14; 4. 14–16.
В. Самая низкая работоспособность наблюдается между ... часами	5. 16–18; 6. 18–20; 7. 20–24.

15. Прочитайте утверждения и установите соответствие между задачей и способами выполнения. Задаче могут соответствовать несколько способов.

Задача	Способы Выполнения
А. снижение утомления	1. достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма 2. увеличить содержание гемоглобина в крови 3. уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты) 4. активно проводить мероприятия по закаливанию организма 5. регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта
Б. увеличение работоспособности	

Задания закрытого типа на установление последовательности

16. Прочитайте утверждение и установите последовательность. Расположите фазы работоспособности сотрудников после физических упражнений:

1. фаза относительной нормализации оперативной работоспособности (восстановления);
2. фаза вработывания;
3. редуccionная фаза (снижение оперативной работоспособности до исходного уровня);
4. фаза устойчивой оперативной работоспособности;
5. фаза повышенной оперативной работоспособности (суперкомпенсации);
6. фаза снижения оперативной работоспособности (утомления).

17. Прочитайте утверждения и установите последовательность действий при проведении вводной, основной и заключительной частей зарядки.

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины
3. Прыжки
4. Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.
5. Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости).
6. Упражнения для укрепления мышц туловища и ног
7. Дыхательные упражнения
8. Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.

Задания открытого типа с развернутым ответом

18. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Назовите не менее трех факторов риска для здорового образа жизни коллектива.
19. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Дайте характеристику коллективного активного отдыха.
20. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Назовите основные (не менее трех) принципы здорового образа жизни христиан, которые можно практиковать совместно?

9. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, индикаторов компетенций, отражающих сформированность заявленной компетенции

9.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, индикаторов компетенций, отражающих сформированность заявленной компетенции, и описание показателей оценивания компетенции (результатов обучения)

Код компетенции	Код и содержание индикатора компетенции	Описание показателей оценивания. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:		
		Знать	Уметь	Владеть
УК-3	УК-3.1 Применяет стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива	- применение стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива	- применять стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива;	- навыками применения стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива.
УК-7	УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	- основные нормы здорового образа жизни	- формировать программу физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- навыками поддержания должного уровня физической подготовленности

9.2. Описание шкал оценивания

Код комп.	Код ИК	Шкала оценивания компетенций			
		Компетенция не освоена	Пороговый уровень освоения компетенции	Базовый уровень освоения компетенции	Повышенный уровень освоения компетенции
УК-3	УК-3.1	- не знает стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не умеет анализировать стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не владеет навыками применения стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива.	- не знает стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не умеет анализировать стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не владеет навыками применения стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива.	- не знает стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не умеет анализировать стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не владеет навыками применения стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива.	- не знает стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не умеет анализировать стратегию сотрудничества для достижения общих целей коллектива; - не владеет навыками применения стратегии сотрудничества для достижения общих целей коллектива.
УК-7	УК-7.1	- не владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности.	- имеет некоторые навыки поддержания должного уровня физической подготовленности	- имеет навыки поддержания должного уровня физической подготовленности.	- владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности

Код комп.	Код ИК	Шкала оценивания промежуточной аттестации	
		Зачет	Незачет

УК-7	УК-7.1, УК-7.2	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) не освоено. Необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины (модуля) не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
------	----------------	--	---	--	--

10. Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

Количество вопросов	20
Максимальное время на ответы	90 мин
Максимальное количество баллов	57

«**Зачтено**» – ставится за работу, если обучающийся набрал не менее 29 баллов.

«**Не зачтено**» – ставится за работу, если обучающийся набрал 28 балла и меньше.

Уровни сформированности компетенций

1. Низкий уровень сформированности компетенций — менее 50 % правильно выполненных заданий (от 0 до 28 баллов).
2. Базовый уровень сформированности компетенций — от 50 до 69 % правильно выполненных заданий (от 29 до 39 баллов).
3. Повышенный уровень сформированности компетенций — от 70 до 89 % правильно выполненных заданий (от 40 до 51 баллов).
4. Высокий уровень сформированности компетенций — от 90 до 100 %. правильно выполненных заданий (от 52 до 57 баллов)

«**Зачтено**» – ставится за работу, если обучающийся показал базовый, повышенный или высокий уровень сформированности компетенций.

«**Не зачтено**» – ставится за работу, если обучающийся показал низкий уровень сформированности компетенций.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]