

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.О.48 Физическая культура и спорт
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

Заочная

Санкт-Петербург

Спецификация КОМ по РПД «Физическая культура и спорт»

1. Общее количество тестовых заданий (Таблица 1).

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	20
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-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.	Физическая культура и спорт	1,2	1-3,5,10, 12-14,17, 19
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Физическая культура и спорт	1,2	4,6-9,11,15-16, 18-19,20

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-7	УК-7.1 Поддерживает должный уровень	1-2	Закрытый	Базовый	2 мин.

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	3	Комбинированный	Повышенный	4 мин.
		5,10	Закрытый	Повышенный	4 мин.
		12	Закрытый	Повышенный	4 мин.
		13-14	Открытый	Повышенный	3 мин.
		17, 19	Открытый	Высокий	10 мин.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	4,6-9,11	Закрытый	Повышенный	3 мин.
		15-16	Комбинированный	Высокий	10 мин.
		18-19,20	Открытый	Высокий	10 мин.

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, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ

5. Система оценивания выполнения тестовых заданий (Таблица 5)

6.

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.

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

Дополнительные материалы и оборудование - Библия (для вопроса № 20).

8. 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. Под «физической культурой» понимается:

А - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
Б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
В - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
Г – часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни

2. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а - физическая культура;
- б - система физического воспитания;
- в – спорт;
- г – бег.

3. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. К показателям физической подготовленности относятся:

- 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.

4. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а - упорядоченный 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.

5. Прочитайте задания и выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а - образ жизни;
- б - наследственность;
- в - климат;
- г - экология.

Задание комбинированного типа с обоснованием выбора

6. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Олимпийский символ - представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а - сверху - красное, желтое, черное, внизу - голубое и зеленое;
- б - сверху - зеленое, черное, красное, внизу - голубое и желтое;
- в - сверху - желтое, зеленое, красное, внизу - черное и голубое;
- г - сверху - голубое, черное и красное, внизу - желтое и зеленое.

Что символизируют пять олимпийских колец? Ответ обоснуйте:

Ответ: _____

7. Прочитайте задания, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Кто возродил Олимпийские игры?

- а - Пьер де Кубертен
- б - Панайотис Суцос
- в - Евангелис Заппас
- г – Томас Бах

С какой целью он это сделал? Ответ обоснуйте:

Ответ: _____

Задания закрытого типа на установление соответствия

9. Прочитайте утверждения и установите соответствие между описанием и

характеристикой условий.

Описание	Характеристика условий
А. уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения.	1. Гипердинамия (гиперкинезия) 2. Гипокинезия 3. Гиподинамия
Б. уменьшение силы сокращения мышц.	
В. значительная физическая активность.	

10. 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. <i>Чрезмерная физическая нагрузка</i>
Б ... – это крайняя степень утомления, состояние, возникающее после большой и длительной нагрузки, применяемой однократно или длительно.	2. <i>Перенапряжение</i>
В ... – физиологическая реакция на нагрузку, которая проходит после определённого периода отдыха.	3. <i>Переутомление</i>
Г ... – нагрузка, превышающая возможности данного конкретного лица в данный момент.	4. <i>Утомление</i>

11. Прочитайте утверждения и установите соответствие между видом здоровья и его определением:

Определение	Производственный фактор
А. — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их	1. Физическое здоровье 2. Психическое здоровье 3. Социальное здоровье 4. Духовное здоровье
Б. — осознание себя личностью, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми. Условия жизни, труда, отдыха, уровень культуры, воспитания и образования.	
В. – благочестивый образ жизни, основанный на чтении Священного Писания, молитве и посте, проявляющийся в отношении к Богу, окружающему миру, людям.	
Г. — это функционирование организма, здоровье	

12. Прочитайте утверждения и установите соответствие между уровнем работоспособности человека и часами работы

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

13. Установите соответствие между пользой и результатами физических упражнений для человека.

Польза	Результат
А. Физические упражнения способствуют...	1) расширению кровеносных сосудов 2) нравственные черты личности, волевые качества 3) интеллектуальные качества
Б. Физические упражнения воспитывают...	4) повышению обмена веществ 5) сужению кровеносных сосудов 6) устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды 7) улучшению питания 8) эстетические представления на основе двигательной деятельности 9) снижению тонуса их мышечных стенок

Задания закрытого типа на установление последовательности

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

- А – фаза относительной нормализации оперативной работоспособности (восстановления)
- Б – фаза вработывания
- В – редуccionная фаза (снижение оперативной работоспособности до исходного уровня)
- Г – фаза устойчивой оперативной работоспособности
- Д – фаза повышенной оперативной работоспособности (суперкомпенсации)
- Е – фаза снижения оперативной работоспособности (утомления)

Ответ: _____

15. Прочитайте утверждения и установите последовательность действий при проведении вводной, основной и заключительной частях утренней гимнастики.

- А. Ходьба на месте или с продвижением вперед.
- Б. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины
- В. Прыжки
- Г. Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.
- Д. Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости).
- Е. Упражнения для укрепления мышц туловища и ног
- Ж. Дыхательные упражнения
- З. Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.

Ответ: _____

Задания открытого типа с развернутым ответом

16. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?

Ответ: _____

17. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Назовите основные факторы риска в здоровом образе жизни людей:

Ответ: _____

17. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Активный отдых — это _____

18. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Опишите основные принципы здорового образа жизни христианина?

19. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. Напишите, чем пост отличается от диеты? (не менее 100 слов)

20. Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ. В чём состоит пост на основании Ис.58: 6-12?

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-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
	УК-1.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	- основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора	- осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности	- навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни

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-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

УК-7	УК-7.2	- не знает основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - не умеет осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - не владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни	- может перечислить здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - умеет осуществлять поверхностный выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - владеет некоторыми навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни	- знает основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - умеет осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни	- знает на высоком уровне основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - осуществлять детализированный выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - хорошо владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни
------	--------	--	---	---	---

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	72 мин

«Зачтено» – ставится за работу, если обучающийся набрал не менее 26 баллов.

«Не зачтено» – ставится за работу, если обучающийся набрал 25 балла и меньше.

Уровни сформированности компетенций

1. Низкий уровень сформированности компетенций — менее

50 % правильно выполненных заданий (от 0 до 25 баллов).

2. Базовый уровень сформированности компетенций — от 50 до 69 % правильно выполненных заданий (от 26 до 36 баллов).

3. Повышенный уровень сформированности компетенций — от 70 до 89 % правильно выполненных заданий (от 37 до 46 баллов).

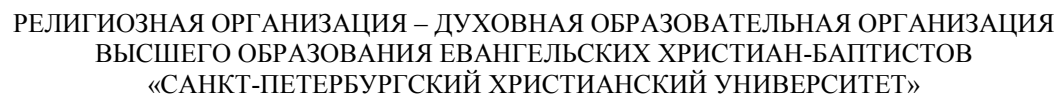
4. Высокий уровень сформированности компетенций — от 90 до 100 %. правильно выполненных заданий (от 47 до 52 баллов)

«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]



Сводная ведомость по результатам диагностической работы

Наименование дисциплины: _____

Преподаватель: _____

Группа: _____

Дата проведения: _____

[illegible]

Уровень сформированности компетенции	Количество студентов
Низкий	
Базовый	
Повышенный	
Высокий	

Подпись преподавателя _____

Подпись Зав. кафедрой _____ / _____

* Б – базовый, П – повышенный, В – высокий.

