

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 11:18:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5bM359K9eE

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры
современных оздоровительных
технологий и адаптивной физической
культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Психосоматика и психология здоровья

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	11

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности; - организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой; - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях.	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методической литературы Шкала оценивания контрольной работы

			Владеть: - средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.		
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в Владеть: - технологиями обучения физическими упражнениям, развития физических способностей, воспитания, методами организации деятельности занимающихся на занятиях, методами контроля и дозирования нагрузок с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся в условиях конкретного учреждения	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методическо й литературы Шкала оценивания контрольной работы
ДПК-10	Порогов ый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. - основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности; Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся;	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методическо й литературы Шкала оценивания

			Владеть: - средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся.		контрольной работы
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся; - применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных. Владеть: - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья занимающихся	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методическо- й литературы Шкала оценивания контрольной работы
ДПК-11	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни. Уметь: - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; Владеть. - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методическо- й литературы Шкала оценивания контрольной работы

	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоя тельная работа.	Знать: - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; Уметь: - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. Владеть. - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно- рекреационной	Устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта методическо й литературы Шкала оценивания контрольной работы
--	-----------------	--	--	--	---

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания конспекта методической литературы

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	8-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал	6-8 баллов

достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	Меньше 3

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	20-30 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	15-20
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	10-15 баллов

Шкала оценивания контрольной работы

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	10 баллов

- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	1 балл
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

3. 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

Примерные вопросы для устного опроса

1. Психологическое пространство человека, его особенности
2. Основные направления, виды и формы психолого- педагогической оздоровительной деятельности.
3. Этапы становления и развития учения о здоровье и болезни
4. Виды и формы психолого-педагогической деятельности в зависимости от уровня здоровья занимающихся
5. Сравнительная характеристика использования различных средств АФК, физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях психологического оздоровления больного человека
6. Инклюзивная психологическая деятельность педагога АФК
7. Ежедневная (постоянная) психологическая оздоровительная деятельность.
8. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий АФК с элементами психологического тренинга больного человека
9. Методики психологического сопровождения при тренировках людей с ОВЗ и инвалидностью
10. Методики психологического сопровождения при оздоровительной и спортивной рекреации.
11. Социальные функции психологического сопровождения
12. Классификация и особенности деятельности по психологическому сопровождению занятий АФК
13. Виды психологических оздоровительных мероприятий и особенности их проведения при различных уровнях здоровья и нозологических форм заболеваний
14. Основы методики построения одного занятия с психологическим сопровождением и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
15. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий психологической направленности.
16. Методика составления комплексов упражнений в АФК с психологическим сопровождением
17. Физкультурная пауза, физкультминутка в ОУ, их влияние на психофизиологическое состояние учащихся

18. Особенности организации групповых психологических занятий людей с ОВЗ
19. Методы проведения психолого-педагогической диагностики
20. Учет психологической индивидуальности для профилактики травматизма при занятиях АФК больных и лиц с ОВЗ
21. Врачебно-педагогический контроль с использованием инструментальных методик на занятиях АФК.

Примерная тематика рефератов

1. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью и болезни на различных этапах ее жизненного пути.
2. Научные данные о формировании здоровья и болезни на этапах индивидуального развития (рассмотреть один этап)
3. Биологические аспекты здоровья и болезни
4. Психологические аспекты здоровья и болезни
5. Социальные аспекты здоровья и болезни
6. Факторы нездорового образа жизни, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье и приводящие к болезням
7. Социальная основа «болезней цивилизации» как наиболее распространенных болезней.
8. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения.
9. Участие тренеров, педагогов ФК в формировании здорового образа жизни населения.
10. Тренер, педагог ФК как учитель здоровья.
11. Психологическая этика в педагогической работе
12. Психологические составляющие двигательной активности для сохранения, развития и восстановления здоровья для больных людей
13. Причины роста психологической дезадаптации школьников
14. «Внутренняя картина болезни» и ее виды
15. Классификация типов отношения к болезни и их характеристика (по А.Е. Личко и Н.Я. Иванову)
16. Влияние возраста больного на его отношение к заболеванию
17. Психологическая защита: виды и их характеристика
18. Совладающее поведение (копинг) как психологическая основа стрессоустойчивости
19. Исследования совладающего интеллекта. Виды копинга
20. Ресурсная концепция стрессоустойчивости Хобфолла

Примерный перечень тем для конспекта методической литературы

1. Этапы становления и развития учения о здоровье и болезни.
2. Влияние возраста больного на его отношение к заболеванию
3. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий больных и инвалидов
4. Основные виды программ психолого-педагогического сопровождения при занятиях АФК, ФК, спортом
5. Социальная основа «болезней цивилизации» как наиболее распространенных болезней
6. Оздоровительная и реабилитационная функции дисциплины психология болезни и инвалидности
7. Причины и признаки психологической травмы при болезни и инвалидности
8. Классификация и особенности психологической деятельности специалистов по АФК и ФК при болезни и инвалидности человека
9. Деятельность специалистов по АФК и ФК по улучшению психологического состояния и организации психологического пространства больного
10. Ресурсный потенциал человека, его роль в формировании отношения к болезни.

11. Концепция совладающего интеллекта, формирование копинга средствами АФКц больных детей и ФК и спорта у здоровых детей
12. Методические основы дисциплины «психология болезни» физической культуры
13. Влияние нозологической формы и стадии патологического процесса на выбор форм, методов и средств психологического сопровождения инвалида и человека с ОВЗ при занятиях АФК и ФК, спортом
14. Методика составления психологических занятий и тренингов и определении их места в программе АФК, программе занятий ФК, спортом
15. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности инвалидов и людей с ОВЗ
16. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособности инвалидов и людей с ОВЗ
17. Методы проведения психолого-педагогического и медико-биологического контроля психологического состояния занимающихся АФК, реабилитацией, ФК
18. Определение состояния психического здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах АФК и ФК
19. Врачебно-педагогический контроль текущего состояния психического здоровья на занятиях АФК, ФК
20. Тренер, педагог ФК как учитель восстановления здоровья.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Этапы становления и развития учения о здоровье и болезни
2. Виды и формы психолого-педагогической деятельности в зависимости от уровня здоровья занимающихся
3. Сравнительная характеристика использования различных средств АФК, физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях психологического оздоровления больного человека
4. Инклюзивная психологическая деятельность педагога АФК
5. Характеристика моделей здоровья в их историческом развитии
6. Адаптационная модель здоровья и ее познавательные возможности
7. Психологическая защита: виды и их характеристика
8. Совладающее поведение (копинг) как психологическая основа стрессоустойчивости
9. Исследования совладающего интеллекта. Виды копинга
10. Ресурсная концепция стрессоустойчивости Хобфолла
11. Внутренняя «внутренняя картина» болезни и ее роль в оздоровительно-реабилитационных мероприятиях
12. Характеристика психологических состояний больного человека
13. Динамика психологических свойств в процессе развития заболевания
14. Изменение познавательных, и эмоциональных процессов у больного
15. Динамика коммуникативных и мотивационных процессов при различных заболеваниях
16. Изменения рефлексивных, творческих и волевых процессов у больного человека
17. Учение И.П. Павлова о типах ВНД и его использование при взаимодействии и занятиях АФК и ФК с больными и инвалидами
18. Социально-психологическая теория Выготского Л.С. по формированию высших психических функций у человека и ее применение при взаимодействии и занятиях АФК и ФК с больными и инвалидами
19. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности инвалидов и людей с ОВЗ
20. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособности инвалидов и людей с ОВЗ
20. Биологические аспекты здоровья и болезни
21. Психологические аспекты здоровья и болезни
22. Социальные аспекты здоровья и болезни

23. Факторы нездорового образа жизни, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье и приводящие к болезням
24. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности инвалидов и людей с ОВЗ
25. Методы проведения психолого-педагогического и медико-биологического контроля психологического состояния занимающихся АФК, реабилитацией, ФК

Примерная тематика контрольных работ

- №1.** Разработать программу психологического сопровождения при занятиях АФК для школьников (с учетом их возраста) и уровня здоровья
- № 2.** Разработать программу психологического сопровождения для кардиологических больных
- № 3.** Разработать программу психологической поддержки и профилактики депрессивных состояний у людей после перенесенной травмы
- № 4 .Р** Разработать программу психологического сопровождения для больных в период восстановления после инфекционных заболеваний
- № 5.** Разработать программу психологической коррекции для лиц пожилого возраста.
- № 6.** Разработать программу обучения инвалидов приемам саморегуляции

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, конспект методической литературы, контрольная работа.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений

	и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	--

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено