

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**  
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой


Н.Б. Брилёнок

"08" сентября  20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМС института

Т.А. Беспалова

"08" сентября  20 22 г.

**Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки бакалавриата  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата  
Музыка

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
3а Очная

Саратов, 2022

### *Карта компетенций*

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Оценка ОФП и СФП (тестирование)</p>

**Показатели оценивания планируемых результатов обучения**

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1-6 семестры	<p><b>Контроль УК-7</b> Студент не знает научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; не умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p><b>Контроль УК-7</b> Студент демонстрирует фрагментарные знания научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, допуская серьезные ошибки; владеет фрагментарно средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p><b>Контроль УК-7</b> Студент допускает неточности в знании научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, допуская незначительные ошибки; неуверенно владеет различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p><b>Контроль УК-7</b> Студент имеет целостное и глубокое знание научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; уверенно и свободно владеет различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>

	социально-культурной и профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности.	социально-культурной и профессиональной деятельности.	
--	---	--------------------------------	---	--

## Оценочные средства

### 1.1 Задания для текущего контроля

#### 1) Задания для оценки «УК-7»:

##### *Оценка ОФП и СФП (тестирование)*

*Критерии оценивания:*

#### **Обязательные контрольные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы**

<b>Девушки</b>					
<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Оценка в очках</b>				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	40	30	20	10
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150
Приседания (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	15	12	10	8	6
<b>Юноши</b>					
<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Оценка в очках</b>				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215

Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40
Приседания (кол-во раз в мин.).	60	55	50	45	40
Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Подтягивания (кол-во раз).	15	12	10	8	6

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (оценка в очках)**

<b>Девушки</b>						
<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	35	30	25	20	15
3	Приседания (кол-во раз в мин.).	30	25	20	15	10
4	Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз).	20	18	16	14	12
<b>Юноши</b>						
<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	40	35	30	25	20
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	35	30	25	20	15
4	Приседания (кол-во раз в мин.).	45	40	35	30	25

## **1.2 Промежуточная аттестация**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» является сдача контрольных нормативов.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

### ***Реферат***

#### ***Структура реферата***

1. Введение. Во вступлении обосновывается выбор темы, могут быть даны исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сообщены сведения об авторе (Ф.И.О., направление, профиль, курс, группа), раскрывается проблематика выбранной темы;

2. Основная часть. Содержание реферируемого текста, приводятся и аргументируются основные тезисы;

3. Вывод. Делается общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

#### ***Критерии оценивания:***

- полное раскрытие вопроса;
- указание точных названий и определений;
- правильная формулировка понятий и категорий;
- самостоятельность ответа, умение анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме;
- использование дополнительной литературы и иных материалов и др.

### **1) Список тем рефератов к устному зачету:**

<b><i>Темы рефератов</i></b>	<b><i>Компетенция в соответствии с РПД</i></b>
<i>1 курс:</i> 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 5. Социально-биологические основы физической культуры. 6. Основы здорового образа жизни студента. 7. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 8. Составление и обоснование	УК-7

<p>индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>9. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).</p> <p>10. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>11. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	
<p>2 курс:</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p> <p>2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).</p> <p>3. Основы методики самомассажа.</p> <p>4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)</p> <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).</p> <p>10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>УК-7</p>
<p>3 курс:</p> <p>1. Методика проведения учебно-</p>	<p>УК-7</p>



<p>тренировочного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</li><li>3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li><li>4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.</li><li>5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</li><li>6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</li><li>7. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.</li><li>8. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</li><li>9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li><li>10. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</li><li>11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</li><li>12. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</li></ol>	
--	--

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 8 сентября 2022года).

Автор:

старший преподаватель кафедры  
физ. воспитания и спорта

С.А. Латухин