

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
Н.Б. Брилёнок
« 17 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК
Института физической культуры и спорта
Т.А. Беспалова
« 17 » сентября 2021 г.

Фонд оценочных средств
Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки бакалавриата
51.03.01 Культурология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

1. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
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.	Знать: основы природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека. Уметь: творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья

2. Показатели оценивания результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено	Зачтено
1 семестр	<p>Студент не способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, не способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p> <p>Не знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Студент способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, практически опираясь на источники.</p> <p>Владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p> <p>Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

II семестр	<p>Студент не способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не владеет терминологией физических упражнений, методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из пяти упражнений, не опираясь на источники.</p>	<p>Студент способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Владеет терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из пяти упражнений, не опираясь на источники.</p>
III семестр	<p>Не знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Не умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного развития.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Не способен продемонстрировать методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений, не опираясь на источники.</p>	<p>Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного развития.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Способен продемонстрировать методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений, не опираясь на источники.</p>
IV семестр	<p>Студент не способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, не опираясь на источники.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по ОФП,</p>	<p>Студент способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, не опираясь на источники.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по ОФП, не</p>

	не опираясь на источники.	опираясь на источники.
V семестр	<p>Не знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Не знает методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методы самоконтроля функционального состояния.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по СФП, не опираясь на источники.</p>	<p>Знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Знает методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методы самоконтроля функционального состояния.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по СФП, не опираясь на источники.</p>
VI семестр	<p>Не знает роль физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p> <p>Не умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p>	<p>Знает роль физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p> <p>Умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p>

3. Оценочные средства

3.1 Задания для текущего контроля успеваемости студентов

1. Теоретический раздел.

I семестр. Вопросы для опроса.

1. Гимнастика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Спортивные игры в системе физического воспитания.
4. Спортивные игры как средство физического воспитания.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

II семестр. Вопросы для опроса.

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.
4. Спортивные игры как средство совершенствования, общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.

5. Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ).
6. Методика выработки правильной осанки в быту. Зрительная работа за компьютером и ее последствия, корригирующая гимнастика для глаз.

III семестр. Вопросы для опроса.

1. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
2. Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
4. Основные приемы игры в нападении и защите.
5. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика.

IV семестр. Вопросы для опроса.

1. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
2. Организация и проведение соревнований. Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон).
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
4. Основные требования: к составлению сценария и проведению внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

V семестр. Вопросы для опроса.

1. Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы), методы самоконтроля функционального состояния (функциональные пробы).
3. Профилактические методы уменьшения психоэмоциональной усталости. Заболевания, вызванные гиподинамией.

VI семестр. Вопросы для опроса.

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

2. Практический раздел.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы
(девушки)

/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 1000 м (мин.сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Тройной прыжок с места (см)	520	500	480	460	440
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	15	12	9	6	3
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	15	12	9	6	3
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1

14	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
----	--	----	----	---	---	---

(юноши)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
3	Бег 2000 м (мин.сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
4	Тройной прыжок с места (см)	650	630	610	590	570
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Наклон вперёд из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Поддача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
15	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

Для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения используются следующие тесты:

(девушки)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	6	4
4	Прыжки в длину с места (см)	160	140	130	120	110

(юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (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	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	5	3
4	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140

3.2 Промежуточная аттестация (зачет)

1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации студентов по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического в форме устного опроса (студенту необходимо дать ответы на три вопроса) и практического в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль (опрос, сдача нормативов) дает возможность выявить уровень сформированности физических навыков студента через комплексную проверку знаний,

методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Условием допуска к зачётным упражнениям является своевременное прохождение медицинского контроля в соответствии с установленным графиком и регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярность посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих зачётных тестов, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

1. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.
16. Утренняя гигиеническая гимнастика.
17. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
18. Дополнительные средства повышения работоспособности.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Практический раздел.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной групп

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 1000 м (мин.сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Тройной прыжок с места (см)	520	500	480	460	440
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками	15	12	9	6	3

	(кол.раз)					
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	15	12	9	6	3
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1

(юноши)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
3	Бег 2000 м (мин.сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
4	Тройной прыжок с места (см)	650	630	610	590	570
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Наклон вперёд из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
9	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90°	20	18	16	14	12
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1

*Для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения используются следующие тесты:
(девушки)*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	6	4
4	Прыжки в длину с места (см)	160	140	130	120	110

(юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (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	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	5	3
4	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий.

I семестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

II семестр

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

III семестр

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

IV семестр

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

V семестр

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

VI семестр

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

2. Критерии оценки.

Оценка «зачтено»

- наблюдается усвоение основного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме не менее чем на 4 балла по всем видам упражнений;

Оценка «не зачтено»

- незнание программного материала;
- при ответе возникают ошибки;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме менее чем на 4 балла по всем видам упражнений.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол №1 от 17 сентября 2021 года).

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В. Краснова.