

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. Бриленок/  
" 17 " сентября 20 21 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель НМК  
Института физической культуры и спорта  
Т.А. Беспалова  
" 17 " сентября 20 21 г.



**Фонд оценочных средств**  
Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки бакалавриата  
**51.03.01 Культурология**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

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
3 семестр	<p>Не знает основы здорового образа жизни, природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека.</p> <p>Не умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития и формирования ЗОЖ.</p> <p>Не владеет средствами и методами физического воспитания для укрепления индивидуального здоровья, практическим опытом занятий физической культуры.</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни, природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека.</p> <p>Умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития и формирования ЗОЖ.</p> <p>Владеет средствами и методами физического воспитания для укрепления индивидуального здоровья, практическим опытом занятий физической культуры.</p>

## 3. Оценочные средства

### 3.1 Задания для текущего контроля успеваемости студентов

#### 1. Теоретический раздел.

*Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Вопросы для опроса.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
3. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
4. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
5. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
6. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

*Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

Вопросы для опроса.

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
4. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

*Тема 3. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.*

Вопросы для опроса.

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. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
5. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

*Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра*

Вопросы для опроса.

1. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
2. Физическая культура и спорт в свободное время.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
5. Дополнительные средства повышения работоспособности.

**2. Практический раздел.**

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

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	17	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2

3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	20	15	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

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. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

*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.

### **3.2 Промежуточная аттестация (зачет)**

#### **1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.***

*Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

*Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Дневник самоконтроля.
5. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте

дыхания.

7. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
8. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
9. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
10. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
11. Методика оценки быстроты и гибкости.
12. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
13. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

### *Тема 3. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.*

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.

### *Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.*

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
7. Дополнительные средства повышения работоспособности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **2. Практический раздел.**

*Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной групп (девушки)*

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	25	20	15	10	5

2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	50	40	30	20	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

*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. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

### *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 «Физическая культура и спорт» 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.