

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.В. 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
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>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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для опроса.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

Вопросы для опроса.

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
3. Влияние занятий физической культурой на мышечную систему.
4. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
7. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.
8. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
9. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вопросы для опроса.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Культура межличностных отношений.
4. Психофизическая регуляция организма

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы для опроса.

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Вопросы для опроса.

1. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.
2. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.
3. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.
4. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития ловкости.
5. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вопросы для опроса.

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.

3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Вопросы для опроса.

1. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
2. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
3. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
4. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 8. 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.

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)	25	20	15	10	5
2	Приседание (кол-во раз)	50	45	40	35	30
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
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	Приседание (кол-во раз)	60	55	50	45	40
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40
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

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
5. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
6. Представление о строении мышечной системы. Влияние занятий физической

культурой на мышечную систему.

7. Представление о дыхательной системе. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.

8. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

11. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.

12. Гиподинамия и гипокинезия.

13. Обмен минеральных веществ и физическая культура.

14. Представление о сердечно-сосудистой системе. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.

15. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

5. Понятие здоровья, его содержание и критерии.

6. Здоровый образ жизни студента.

7. Режим труда и отдыха.

8. Организация режима питания.

9. Организация двигательной активности.

10. Личная гигиена и закаливание.

11. Профилактика вредных привычек.

12. Культура межличностных отношений.

13. Психофизическая регуляция организма

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

5. Методические принципы физического воспитания.

6. Методы физического воспитания.

7. Общие основы обучения движениям.

8. Этапы обучения движениям.

9. Общие положения воспитания физических качеств.

10. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.

11. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.

12. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.

13. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития

ловкости.

14. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.

15. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

16. Понятие «физическое упражнение». Классификация физических упражнений.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

5. Методические принципы физического воспитания.

6. Методы физического воспитания.

7. Общие основы обучения движениям.

8. Общие положения воспитания физических качеств.

9. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

11. Специальная физическая подготовка.

12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

13. Структура подготовленности спортсмена.

14. Интенсивность физических нагрузок.

15. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

16. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Единая спортивная классификация.

3. Студенческий спорт, его организационные особенности.

4. Студенческие спортивные соревнования.

5. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

7. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 8. 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.

8. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

9. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

10. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

11. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

12. Методика оценки быстроты и гибкости.

13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

14. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

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	Приседание (кол-во раз)	50	45	40	35	30
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
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	Приседание (кол-во раз)	60	55	50	45	40
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40
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. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. 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.