

**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. Брылёнок  
«      » контакты 20 г.  
и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
председатель НМК  
Института физической культуры и спорта  
Г.А. Бессалова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 Г.

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

## Направление подготовки бакалавриата **47.03.01 – Философия**

**Квалификация (степень) выпускника**

## Форма обучения **Очная**

Саратов,  
2021

## 1. Результаты обучения по дисциплине

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1.1 Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>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>Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии физической культуры.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.</p> <p>Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.</p>

## 2. Показатели оценивания результатов обучения

<b>Семестр</b>	<b>Шкала оценивания</b>	
	<b>Не зачтено</b>	<b>Зачтено</b>
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	Студент не способен анализировать	Студент способен всесторонне ана-

	<p>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 общеразвивающих упражнений, не опираясь на источники.</p>	<p>лизировать 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 общеразвивающих 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 общеразвивающих 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 общеразвивающих 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 ППФП, 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 ППФП, не опираясь на источники.</p>

### 3. Оценочные средства

#### 3.1 Задания для текущего контроля успеваемости студентов

##### I. Теоретический раздел.

###### I семестр. Вопросы для опроса.

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

###### II семестр. Вопросы для опроса.

- Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- Легкая атлетика в системе физического воспитания.
- Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.
- Спортивные игры как средство совершенствования, общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
- Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ).
- Методика выработки правильной осанки в быту. Зрительная работа за компьютером и ее последствия, корригирующая гимнастика для глаз.

###### III семестр. Вопросы для опроса.

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

###### IV семестр. Вопросы для опроса.

- Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
- Организация и проведение соревнований. Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон).
- 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. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. 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 вперёд из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90°	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°	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
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 вперёд из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90°	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

**(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°	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 корrigирующей 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.
3. 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 использован-

ной 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 № 5 от 23 апреля 2021 года).

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