

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан  
« 15 » декабря 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

По направлению подготовки (специальности) – 05.03.02 География

Профиль подготовки – Территориальное развитие

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры) – ОФО; 1 курс (1, 2 триместры) – ЗФО

Разработчик  
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

В.Н. Слепцов заведующий кафедрой  
профессор В.Н. Слепцов  
от « 14 » ноября 2023 г. № 4

Луганск, 2023

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по специальности 05.03.02 География, профиль подготовки – Территориальное развитие очной и заочной форм обучения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 07 августа 2020 года № 889 (с изменениями и дополнениями).

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

## 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Лекционные занятия	УК–7	Устный опрос
Методико-практические занятия	УК–7	Выполнение методико-практических заданий
Самостоятельная работа	УК–7	Устный опрос
Промежуточная аттестация	УК–7	Зачет

## 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК–7	<b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование

	<p>психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p><b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками и знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p>
--	--

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Теоретическая подготовка	23
Посещаемость учебных занятий	5
<b>Всего:</b>	<b>28</b>
<b>2 семестр</b>	
Теоретическая подготовка	30
Посещаемость учебных занятий	6
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	36
<b>Всего:</b>	<b>72</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

Для студентов 1 курса посещаемость одного учебного занятия оценивается в 1 балл.

### Система оценивания учебных достижений студентов заочной и очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов	
	О-ЗФО	ЗФО
<b>1 триместр</b>		
Теоретическая подготовка	24	24
Методическая подготовка	26	26
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>2 триместр</b>		
Теоретическая подготовка	24	24
Методическая подготовка	26	26
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к методико-практическим занятиям), регулярность посещения учебных занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты специальной медицинской группы выполняют требования учебной программы. Итоговая отметка по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и методико-практических знаний, а также с учетом посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре и спорту студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей.

Положительную оценку (зачет) получает студент, который регулярно посещал занятия по физической культуре и спорту, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания зачета	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100- балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	

Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результат обучения по данной дисциплине, находятся в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **ВОПРОСЫ**

##### **теоретической подготовки к зачету по физической культуре для I курса**

1. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Перечислить факторы здорового образа жизни.
3. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.
4. Организация режима труда студентов.
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.
8. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
10. Оценка состояния здоровья и физического развития.
11. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
12. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
13. Игровой метод физического воспитания.
14. Соревновательный метод физического воспитания.
15. Словесный и сенсорный методы физического воспитания.
16. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
17. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре.
18. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
19. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе.
21. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
22. Формы физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
23. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
24. Классификация физических упражнений.
25. Содержание и форма физических упражнений.
26. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы, обеспечивающие совершенствование техники).
27. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
28. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

29. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
30. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
31. Адаптивная физическая культура (АФК)
32. Понятие интерактивного обучения, особенности его организации.
33. Основные виды интерактивных образовательных технологий.
34. Информационно-развивающие методы обучения.
35. Информационные технологии в физической культуре и спорте: понятия, типы компьютерных программ.
36. Возможности информационных технологий в сфере физической культуры и спорта
37. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
38. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
39. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
40. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
41. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
42. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
43. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
44. Создание специфических духовных ценностей. Активная двигательная деятельность человека
45. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, ППФП, оздоровительная физическая культура, средства физической культуры).
46. Физическая культура и спорт как средства сохранения здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
47. Физическая культура и спорт и основы организации физического воспитания в вузе.
48. Физические упражнения и их физиологическая классификация.
49. Показатели деятельности дыхательной системы при физической нагрузке.
50. Содержательная характеристика составляющих здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности).
51. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
52. Занятие по физическому воспитанию - как средство повышения работоспособности студентов.
53. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

54. Методы физического воспитания (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы).
55. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
58. Нетрадиционные системы физических упражнений.
59. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
60. Характеристика видов спорта и физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию.
61. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
62. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
63. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
64. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
65. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
66. Методы совершенствования физических качеств.
67. Социально-биологические основы физической культуры.
68. Физическая культура и спорт в свободное время.
69. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
70. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### **Критерии оценки теоретической подготовки студентов очной формы обучения для 1 семестра**

В соответствии с требованиями проверки теоретической подготовки студенту согласно полученного билета относится два вопроса.

**18-23 балла** получает студент, обнаруживает глубокие знания в соответствии поставленных вопросов, осознает важность теоретических, практических знаний в его профессиональной подготовке; умеет свободно пользоваться методической литературой, грамотно и логично выражать свои мысли. При ответе не допускаются ошибки.

**12-17 баллов** студент получает в случае если он обнаруживает достаточно полные знания теоретического и практического материала из включенных в дифференцированного зачета вопросов. Наблюдается умение работать с учебно-методической литературой, но при ответе допускаются отдельные неточности и незначительные ошибки.

**6-11 баллов** оценивается ответ, в котором студент проявляет теоретические и практические знания на уровне репродуктивного воспроизведения, может использовать знания при решении профессиональных задач, способен моделировать педагогические ситуации и уметь их решать без

основательного анализа, и с нарушением последовательности и логики изложения материала.

**0-5 баллов** получает студент, при ответе показывает слишком поверхностные знания, допускает значительные ошибки, или очень плохо ориентируется в указанных вопросах.

### **Критерии оценки теоретической подготовки студентов очной формы обучения для 2 семестра**

**23-30 балла** получает студент, обнаруживает глубокие знания в соответствии поставленных вопросов, осознает важность теоретических, практических знаний в его профессиональной подготовке; умеет свободно пользоваться методической литературой, грамотно и логично выражать свои мысли. При ответе не допускаются ошибки.

**15-22 баллов** студент получает в случае если он обнаруживает достаточно полные знания теоретического и практического материала из включенных в дифференцированного зачета вопросов. Наблюдается умение работать с учебно-методической литературой, но при ответе допускаются отдельные неточности и незначительные ошибки.

**7-14 баллов** оценивается ответ, в котором студент проявляет теоретические и практические знания на уровне репродуктивного воспроизведения, может использовать знания при решении профессиональных задач, способен моделировать педагогические ситуации и уметь их решать без основательного анализа, и с нарушением последовательности и логики изложения материала.

**0-6 баллов** получает студент, при ответе показывает слишком поверхностные знания, допускает значительные ошибки, или очень плохо ориентируется в указанных вопросах.

### **Критерии оценки теоретической подготовки студентов заочной и очно-заочной формы обучения**

В соответствии с требованиями проверки теоретической подготовки студенту согласно полученного билета относится два вопроса.

**16-20 балла** получает студент, обнаруживает глубокие знания в соответствии поставленных вопросов, осознает важность теоретических, практических знаний в его профессиональной подготовке; умеет свободно пользоваться методической литературой, грамотно и логично выражать свои мысли. При ответе не допускаются ошибки.

**11-15 баллов** студент получает в случае если он обнаруживает достаточно полные знания теоретического и практического материала из включенных в дифференцированного зачета вопросов. Наблюдается умение работать с учебно-методической литературой, но при ответе допускаются отдельные неточности и незначительные ошибки.

**6-10 баллов** оценивается ответ, в котором студент проявляет теоретические и практические знания на уровне репродуктивного

воспроизведения, может использовать знания при решении профессиональных задач, способен моделировать педагогические ситуации и уметь их решать без основательного анализа, и с нарушением последовательности и логики изложения материала.

**0-5 баллов** получает студент, при ответе показывает слишком поверхностные знания, допускает значительные ошибки, или очень плохо ориентируется в указанных вопросах.

### **Оценочные средства по самостоятельной работе**

#### 1 курс

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.

Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.

Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.

Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

### **Критерии оценивания самостоятельной работы студентов**

#### **Очная форма обучения**

<b>1 К У Р С</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Объем часов</b>		
		<b>Очная форма</b>		
		<b>1 сем.</b>	<b>2 сем.</b>	<b>Всего</b>
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	2	2	4
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	2	2	4

7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	2	4
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	2	2	4
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	2	2	4
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4		4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

### Очно-заочная и заочная форма обучения

<b>1 К У Р С</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Объем часов</b>		
		<b>О-ЗФО и ЗФО</b>		
		<b>1 сем.</b>	<b>2 сем.</b>	<b>Всего</b>
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	4	2	6
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	2	2	4
7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	4	4	8
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	4	4	8
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	4	2	6
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4	4	8
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>28</b>	<b>60</b>

### Вопросы для устного опроса

**для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к специальной медицинской группе «Б»**

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.

2. Дыхание при выполнении физических упражнений, восстановительное дыхание.
3. Правила выработки и сохранение правильной осанки.
4. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка – показатель физического здоровья.
5. Значение правильного дыхания для здоровья.
6. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
7. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
12. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

### **Лечебная физкультура:**

1. при гипертонической болезни,
2. при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии,
3. при врожденных и приобретенных пороках сердца,
4. при заболеваниях периферических сосудов:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
5. при остром и хроническом бронхите.
6. при хронических неспецифических заболеваниях легких (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма и т.д.).
7. при туберкулезе легких:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
8. При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
9. при заболевании желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих путей, коллита):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
10. При сахарном диабете и заболеваниях эндокринной системы.
11. при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (при нефритах, пиелонефритах):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
12. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;

- б) методика на различных этапах лечения;
- в) показания и противопоказания.
- г) занятия на тренажерах;
- д) массаж;
- е) физические упражнения в воде;
- ж) мануальная терапия.

13. Лечебная физкультура и массаж при артритах, артрозах:

- а) клинико-физиологическое обоснование;
- б) методика на различных этапах лечения;
- в) показания и противопоказания.
- г) занятия на тренажерах;
- д) массаж;
- е) физические упражнения в воде.

14. Лечебная физкультура при остеохондрозе:

- а) массаж;
- б) физические упражнения в воде;
- в) мануальная терапия.

15. Лечебная физкультура и массаж при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области:

- а) клинико-физиологическое обоснование;
- б) методика на различных этапах лечения;
- в) массаж.