

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор Института**

**физического воспитания и спорта**

**Чорноштан А.Г.**

«30» сентября 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине**

**«Физическая культура в системе высшего образования»**

**По направлению подготовки: 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)**

**Магистерская программа: «Теория физической культуры и технологии физического воспитания»**

**Квалификация выпускника: магистр**

**Форма обучения: очная, заочная**

**Курс: ОФО – 2 (3 семестр), ЗФО – 2 (6 семестр)**

**Разработчик:**

**канд. пед. наук, доцент**

**Драгнев Ю.В.**

**Заведующий кафедрой**

**теории и методики физического воспитания**

«30» сентября Богданова Е.В.

**Протокол**

от «30» сентября 20 24 г. № 10

**Луганск, 2024**

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) (*наименование дисциплины*) и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратуры 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры), Магистерская программа: «Теория физической культуры и технологии физического воспитания»

### 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
Общепрофессиональные	
ОПК-9.	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

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

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Физическая культура и спорт как социальные феномены	ОПК-9	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Физическая культура в структуре профессионального образования	ОПК-9	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	ОПК-9	Устный опрос. Выполнение практических заданий

		и их защита.
Промежуточная аттестация	ОПК-9	Зачет (устный)

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ОПК-9.	<p><b>1.1_Б.ОПК-9. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</li> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре.</li> </ul> <p><b>2.1_Б.ОПК-9. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в индивидуальном виде спорта.</li> </ul> <p><b>3.1_Б.ОПК-9. Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком проведения антропометрических измерений;</li> <li>- навыками контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- навыками проведения тестирования подготовленности</li> </ul>

	занимающихся индивидуальным видом спорта.
--	---

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

### Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета и экзамена. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
	3 семестр	6 семестр
Устные ответы на семинарских занятиях	50	50
Самостоятельная работа	50	50
Зачет		
Итого:	100	100

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	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>Д</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>Е</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	

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

### **2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Почему физическая культура и спорт являются социальными феноменами?
2. Как выражается часть общечеловеческой культуры в физической культуре?
3. В чем выражено значение спорта как явления культурной жизни?
4. Какие есть компоненты физической культуры?
5. Как физическая культура входит в структуру профессионального образования?

#### **Вопросы к контрольным работам:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования
6. Физическая культура студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

#### **Темы рефератов:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования
6. Физическая культура студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.

- 12.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 13.Основы организации физического воспитания в вузе.

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

### **Перечень вопросов к зачету (устному)**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования
6. Физическая культура студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 10.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
- 11.Гуманитарная значимость физической культуры.
- 12.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 13.Основы организации физического воспитания в вузе.
- 14.Раскройте понятие физическая культура.
- 15.Назовите функции физической культуры.
- 16.Что такое физическое совершенство?
- 17.Что относится к показателям физического совершенства?
- 18.Раскройте понятие физическое воспитание.
- 19.На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
- 20.Что такое физическая подготовка.
- 21.Назовите виды физической подготовки.
- 22.Что такое физическое развитие?
- 23.Основы спорта и его оздоровительная направленность.
- 24.Процесс физического воспитания в вузе.
- 25.Организация занятий по программе предмета «Физическая культура» в вузе.
- 26.Функции, виды и формы физической культуры.
- 27.Основные отличительные признаки спорта.
- 28.Специфика процесса физического воспитания.
- 29.Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
- 30.Отличительные признаки спорта.
- 31.Методы физического воспитания.
- 32.Принципы обучения, части практического занятия.
- 33.Терминология, используемая на занятиях физической культурой.
- 34.Функции, виды и формы физической культуры.



35. Определения и термины физической культуры.
36. Основные методы физического воспитания.
37. Ценности и средства физической культуры.
38. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
39. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
40. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
41. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
42. Основы экономики физической культуры.
43. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.
44. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
45. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
46. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.
47. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
48. Наследственность и ее влияние на здоровье.
49. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
50. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
51. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
52. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
53. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
54. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
55. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
56. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
57. Самооценка собственного здоровья.
58. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
59. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
60. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
61. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

62. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
63. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
64. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
65. Понятие о здоровом образе жизни.
66. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
67. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.
68. Факторы воздействия на фенотип человека.
69. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
70. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека.
71. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
72. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
73. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека и т.д.