

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

*Кафедра Гуманитарных дисциплин*



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
*П.Ф.Зубаилова*  
«*29*» *мая* 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

***Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»***

Направление подготовки

***39.03.02 Социальная работа***

**Направленность (профиль) программы бакалавриата**

***«Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг»***

Квалификация (степень)

Бакалавр

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

доцент кафедры Гд к.п.н., Магомедов Р.М.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры

*Гуманитарных дисциплин*

26 мая 2023 г., протокол № 11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг».

ФОС по учебной дисциплине предназначен для текущей и промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

*С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)*

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1** - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

**УК-7.2** - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Комплекс позитонических упражнений Практические задания
2	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Комплекс позитонических упражнений Практические задания Эссе
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Тестовые задания Практические задания
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Комплекс позитонических упражнений Практические задания Эссе
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Тестовые задания Практические задания Эссе
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Комплекс позитонических упражнений Практические

			задания
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	Реферат Тестовые задания Практические задания Эссе

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<p><b>Уровень знаний</b> - физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры; - ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.</p> <p><b>Уровень умений</b> - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; - использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности.</p> <p><b>Уровень навыков</b> - средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.</p>	Реферат Тестовые задания Комплекс позотонических упражнений Практические задания Эссе

### Описание шкалы оценивания

#### На зачет

№	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

### Примерная тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств, физической культуры при данном заболевании
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Проблема лидерства в спортивной команде.
7. Конфликты в спорте.
8. Психологические аспекты взаимодействия между участниками спортивной деятельности.
9. Профессиональная деформация в процессе спортивной деятельности.
10. Психологические особенности деятельности спортивного тренера.
11. Психологические особенности профессиональных спортсменов и людей, занимающихся экстремальным досугом.
12. Психологические аспекты адаптации молодых спортсменов к спорту высших достижений.
13. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
15. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
16. Основные положения методики закаливания.
17. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
18. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
19. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
20. Историческая справка и современное представление о ППФП.
21. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
22. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
23. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
25. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности,
26. Прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
27. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
28. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
29. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
30. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
31. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
32. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
33. Дополнительные средства повышения работоспособности.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Примерная тематика для эссе по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств, физической культуры при данном заболевании культуры при данном заболевании.

### **Вопросы для практических заданий**

1. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
2. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
3. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
4. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
5. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
6. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
7. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
8. Дополнительные средства повышения работоспособности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **Комплекс позотонических упражнений**

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

1. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

В цикле исследований (М.Л.Виленский, В.П.Русанов) проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4-6 часов учебного труда. Далее во время самоподготовки, к 18- 20 часам, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное воздействие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70-90%. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3-4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов.

Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;

2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой:

упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;

3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами.

Занятия дополняются ежедневной УГГ, а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.;

4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, минифутбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений;

5-й вариант - отличается комплексной организацией ЗОЖ студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2

часов в день. Физическая активность определяется выполнением 15-20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

При проведении исследований наблюдались три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности, где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 9.3.

Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же ДА оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление



условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их интенсивность до 60-70% от обычного уровня.

Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее. Направленность этих занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом - как поддерживающую уровень тренированности.

### Тестовые задания

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":
  - а) Легкая атлетика
  - б) Стрельба из лука
  - в) Художественная гимнастика
  - г) Тяжелая атлетика
  
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
  - а) жителей Олимпии;
  - б) участников Олимпийских игр;
  - в) победителей Олимпийских игр;
  - г) судей Олимпийских игр.
  
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
  - а) в 1924 г.;
  - б) в 1896 г.;
  - в) в 1900 г.;
  - г) в 1904 г.
  
4. Основоположником современных Олимпийских игр является:
  - а) Деметриус Викелас;
  - б) А.Д. Бутовский;
  - в) Пьер де Кубертен;
  - г) Жан-Жак Руссо.
  
5. Девиз Олимпийских игр:
  - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты – мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
  
6. Олимпийская хартия представляет собой:
  - а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
  
7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
  - а) Армреслинг
  - б) Биатлон
  - в) Бобслей
  - г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;

- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

### **Вопросы к зачету**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его сущность
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?

10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
19. Регуляция функций в организме.
20. Что такое здоровье?
21. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
22. Особенности физически тренированного организма.
23. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
24. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
25. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
26. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
27. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
28. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
29. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
30. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
31. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
32. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
33. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
34. Какова норма ночного сна?
35. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
37. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
38. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
39. Укажите важный принцип закаливания организма.
40. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
41. Как действуют физические упражнения на организм человека?
42. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
43. Какие средства используются лечебной физической культурой?
44. Классификация и характеристика физических упражнений.
45. Формы лечебной физической культуры.
46. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
49. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: **«зачтено»**, **«не зачтено»**.  
Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

### Оценивание студента на зачете по дисциплине

<b>Оценка зачета (стандартная)</b>	<b>Требования к знаниям</b>
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.