

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность: Внешнеэкономическая деятельность и межкультурное
взаимодействие

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома
2025

Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура и спорт разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденным приказом Минобрнауки России от 15.06.2017 № 555.

Разработал: Кучина Ю.С., зав. кафедрой физического воспитания к.пед.н., доцент

Рецензент:

Абакумов Д.Г., председатель Костромского отделения общероссийской общественной организации «Деловая Россия»

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Учёным советом КГУ

Протокол заседания № 6 от 10.11.2025г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерий	Показатель	Наименование оценочного средства
Знать	естественно-научные основы двигательной активности, влияние физических упражнений на различные системы организма, основы гигиенической оценки различных видов спорта и систем упражнений, основы здорового образа жизни, основы организации самостоятельных занятий	Письменная контрольная работа реферат
Уметь	оценивать уровень физического развития, проводить доступные функциональные пробы и оценивать их результаты, планировать самостоятельные занятия в избранном виде физических упражнений	Письменная контрольная работа реферат
Владеть	методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности	Письменная контрольная работа реферат

1.2. Шкала оценивания сформированности компетенций:

Шкала «зачтено-не зачтено».

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает и правильно понимает основные определения и термины, владеет логической информацией и количественными характеристиками.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту если он путает определения и понятия, не знает логических связей и основных количественных характеристик.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

2.1 Вопросы по темам/разделам дисциплины

Контрольные работы

Контролируемый раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции	Примерный перечень вопросов/заданий	Оценка уровня знаний
Физическая	ОК-7	Задание 1 Физкультура в древнем мире.	Зачтено:

культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		Задание 2. Развитие физкультуры в средние века. Задание 3. Развитие физкультуры в России. Задание 4. Основные направления физкультуры в настоящее время. Задание 5. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт»	полный/ краткий правильный ответ Не зачтено: неверный ответ/ отсутствие ответа
Основы здорового образа жизни студентов	ОК-7	Задание 1. Режим дня и здоровье человека Задание 2. Режим труда и отдыха Задание 3. Рациональное питание Задание 4. Правила личной гигиены Задание 5. Двигательная активность и закаливание	
Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки	ОК-7	Задание 1. Классификации физических упражнений Задание 2. Срочное влияние физических нагрузок на систему кровообращения. Задание 3. Дыхание при мышечной активности. Задание 4. Влияние мышечных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Задание 5. Системы гомеостаза и терморегуляции при мышечной нагрузке. Задание 6. Понятия адаптация, дизадаптация и деадаптация. Задание 7. Влияние регулярных физических нагрузок на систему дыхания. Задание 8. Влияние регулярных физических нагрузок на систему кровообращения Задание 9. Здоровье, его содержание и критерии. Задание 10. Проблема здоровья у спортсменов. Задание 11. Роль занятий физическими упражнениями в поддержании здоровья. Задание 12. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности. Задание 13. Влияние интенсивности мышечных нагрузок на умственную работоспособность. Задание 14. Влияние длительных мышечных нагрузок на умственную работоспособность. Задание 15. Роль физических нагрузок в предупреждении умственного переутомления. Задание 16. Формы физической активности при напряжённой умственной деятельности.	
Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-7	Задание 1. Характеристика качества «сила» и факторы его определяющие. Задание 2. Методические подходы к развитию силовых способностей. Задание 3. Характеристика качества «выносливость» и факторы его определяющие. Задание 4. Методические подходы к развитию выносливости. Задание 5. Характеристика качества «быстрота» и факторы его определяющие. Задание 6. Методические подходы к развитию быстроты. Задание 7. Характеристика качества «гибкость» и факторы его определяющие. Задание 8. Методические подходы к развитию гибкости Задание 9. Характеристика качества «ловкость» и	

		факторы его определяющие. Задание 10. Методические подходы к развитию ловкости.	
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура	ОК-7	Задание 1. Понятие «традиционных» и «новых» форм занятий физическими упражнениями. Задание 2. Гигиеническая характеристика занятий бегом. Задание 3. Гигиеническая характеристика занятий плаванием. Задание 4. Гигиеническая характеристика занятий единоборствами. Задание 5. Гигиеническая характеристика занятий спортивными танцами. Задание 6. Гигиеническая характеристика занятий фитнесом. Задание 7. Гигиеническая характеристика занятий по развитию силовых способностей.	
Методы самоконтроля состояния физического развития	ОК-7	Задание 1. Соматические показатели: масса тела, окружность грудной клетки, длина тела (рост), экскурсия грудной клетки, окружность талии и бедер. Задание 2. Физические показатели: ЖЕЛ, кистевая динамометрия. Задание 3. Антропометрические индексы: Индекс Брока и Бругша, Кетле, массы тела, пропорциональности, Эрисмана, жизненный индекс, талии и бедер.	Зачтено: правильно заполненный протокол занятия, полный/краткий правильный ответ
Методика оценки показателей функционального состояния	ОК-7	Задание 1. Функциональное состояние нервной системы: ортостатическая проба, проба Ромберга. Задание 2. Функциональное состояние дыхательной системы: пробы Штанге и Генчи, частота дыхания. Задание 3. Функциональное состояние ССС: пульс в покое, проба Руфье, артериальное и пульсовое давление, индекс Кваса	Не зачтено: не правильно или с ошибками заполненный протокол занятия, неверный ответ/отсутствие ответа
11 тестов для самоконтроля физической подготовленности	ОК-7	Задание 1. Определение уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» включает 11 показателей и тестов	
Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма	ОК-7	Задание 1. Определение показателей: проба Яроцкого, вегетативный индекс Кердо (ВИ) Задание 2. Расчетный индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Задание 3. Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК). Задание 4. Проба Серкина, лестничная проба. Задание 5. Коэффициент восстановления пульса, определение индекса Скибинской.	
Методика определения биологического	ОК-7	Задание 1. Оценка уровня физического состояния организма. Задание 2. Оценка индивидуальных значений	

о возраста		биологического возраста. Задание 3. Субъективная оценка здоровья с помощью анкеты. Задание 4. Оценка индивидуальных значений биологического возраста, оценка функционального класса.	
Комплексная оценка уровня здоровья по методу Апанасенко	ОК-7	Задание 1. Методика комплексной бальной оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко на основании первичных данных.	
Методика проведения общеразвивающих упражнений	ОК-7	Задание 1. Классификация ОРУ. Задание 2. Методические рекомендации и требования к проведению ОРУ. Задание 3. Схема проведения ОРУ и основные термины упражнений. Задание 4. Правила и формы записи упражнений, основные исходные положения и движения. Задание 5. Составить и правильно записать комплекс ОРУ. Задание 6. Провести комплексы ОРУ (с предметом или без предмета) в группе.	

2.2. Перечень тем рефератов, докладов, сообщений (примерный)

1 семестр

- 1 История возникновения и развития физкультуры
- 2 Развитие физкультуры в России
- 3 Общий план строения и функционирование опорно-двигательного
- 4 Поперечнополосатая мышечная ткань
- 5 Механизм мышечного сокращения
- 6 Управление произвольными движениями
- 7 Двигательные рефлексy и двигательные программы
- 8 Энергетическое обеспечение двигательной активности
- 9 Роль сердечно-сосудистой системы в обеспечении двигательной активности
- 10 Влияние физических нагрузок на систему кровообращения.
- 11 Дыхание при мышечной активности.
- 12 Влияние физических нагрузок на систему дыхания.
- 13 Влияние мышечных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
- 14 Срочные изменения функционирования систем организма при физических нагрузках
- 15 Длительная адаптация систем организма при физических нагрузках.
- 16 Адаптация, дизадаптация и деадаптация.
- 17 Здоровье, его содержание и критерии.
- 18 Проблема здоровья у спортсменов.
- 19 Роль занятий физическими упражнениями в поддержании здоровья.
- 20 Физическое качество сила, факторы его определяющие, методика развития.

2 семестр

- 21 Физическое качество выносливость, факторы его определяющие, методика развития.
- 22 Физическое качество быстрота, факторы его определяющие, методика развития.
- 23 Физическое качество ловкость, факторы его определяющие, методика развития.
- 24 Физическое качество гибкость, факторы его определяющие, методика развития.
- 25 Традиционные и новые формы занятий физическими упражнениями.
- 26 Методики обучения двигательным действиям.
- 27 Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта.
- 28 Особенности занятий нетрадиционными системами физических упражнений.
- 29 Основы организации самостоятельных занятий.
- 30 Изменения работоспособности у работников умственного труда.
- 31 Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- 32 Физические упражнения в режиме дня работников умственного труда
- 33 Основы рационального питания
- 34 Понятия утомление и усталость
- 35 Профилактика переутомления
- 36 Формы двигательной активности в режиме дня
- 37 Контроль и оценка функционального состояния организма
- 38 Средства снятия переутомления и повышения работоспособности