

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Зав. кафедрой физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Л.Н. Коваль

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Физическая культура и спорт  
Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность  
Направленность (профиль): Комплексная защита объектов информатизации  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Форма обучения: очная  
Учебный план: 2020 год

Объем занятий:	<u>72</u>	ч., <u>2,00</u> з.е.
Итого		
В т.ч. аудиторных	<u>72</u>	ч.
Лекций	<u>36</u>	ч.
Практических занятий	<u>36</u>	ч.
Зачет	<u>2</u>	семестр

## Предисловие

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки:10.03.01 Информационная безопасность.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность,утвержденной на заседании УМС СКФУ Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_»\_\_\_\_\_201 г.

3. Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры Богданов Олег Геннадьевич.

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры физической культуры Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_201 г.

5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой информационной безопасности, систем и технологий. Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_201 г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Коваль Людмила Николаевна, зав. кафедрой физической культуры;

Ярошенко Евгения Валерьевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры;

Алексеева Елена Николаевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность.

«\_»\_\_\_\_\_201г. \_\_\_\_\_Коваль Л.Н.

\_\_\_\_\_Ярошенко Е.В.

\_\_\_\_\_Алексеева Е.Н.

Паспорт фонда оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность

Направленность (профиль): Комплексная защита объектов информатизации

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Учебный план: 2019 год

Код оцениваемой компетенции	Тема	Тип контроля	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовый	Продвинутый
ОК-9	Темы № 1-18	текущий	устный	вопросы по темам дисциплины	99	124

Составитель \_\_\_\_\_ О.Г. Богданов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Зав. кафедрой физической культуры

\_\_\_\_\_ Л.Н. Коваль

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г.

**Вопросы по темам**

дисциплины: «Физическая культура и спорт»

**Базовый уровень**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
4. Основные анатомо-морфологические понятия.
5. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Понятие адаптации организма.
4. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Закаливание воздухом.
9. Закаливание солнцем.
10. Закаливание водой.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Культура межличностных отношений.
13. Психофизическая регуляция организма.
14. Культура сексуального поведения.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
2. Понятие двигательной активности.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).

Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.

#### Тема 15. Спорт и его разновидности.

1. Понятие «спорт».
2. Массовый спорт - его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
4. Профессиональный спорт.
5. Функции современного спорта.
6. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.

#### Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Психологическая характеристика основных видов спорта.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.

#### Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне).
4. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.

#### Тема 18. Производственная физическая культура.

1. Производственная физическая культура.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультурная пауза.
4. Физкультурная минутка.
5. Физкультурные микропаузы.
6. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

### **Продвинутый уровень**

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура личности студента.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

## 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органах тела человека.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Показатели тренированности в покое.
2. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
3. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
4. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
5. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
6. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
7. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Понятие об основном и рабочем обмене.
11. Регуляция обмена веществ.
12. Кровь. Ее состав и функции.
13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Здоровье в иерархии.
3. Потребности и ценности культурного человека.
4. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
5. Самооценка собственного здоровья.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.



3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
5. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
6. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
2. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Общие основы обучения движения.
4. Этапы обучения движения.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Значение мышечной релаксации.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Возрастные особенности содержания занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Расчет часов самостоятельных занятий.
5. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
7. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

4. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
5. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

1. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.

Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

1. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
2. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
3. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
3. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
4. Тесты для оценки подвижности в суставах.

Тема 15. Спорт и его разновидности.

1. Отличие спорта от других видов занятий физическим упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Национальные виды спорта.
4. Спорт в высшем учебном заведении.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Международные студенческие спортивные соревнования.
7. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
8. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
9. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
10. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

## Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура».
3. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
4. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
6. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
11. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

## Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
5. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
6. Место ППФП в системе физического воспитания.
7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
9. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

## Тема 18. Производственная физическая культура.

1. Методические основы производственной физической культуры.
2. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика.
5. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
9. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

### **1. Критерии оценивания компетенций:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
<b>88-100</b>	Отлично
<b>72-87</b>	Хорошо
<b>53-71</b>	Удовлетворительно
<b>&lt;53</b>	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

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

Процедура проведения данного оценочного материала включает ответы на вопросы по темам дисциплины.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК-9).

Задания по вариантам повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

При проверке ответов на вопросы по темам дисциплины оцениваются: последовательное, логичное изложение материала, выводы и практические рекомендации.

Составитель \_\_\_\_\_ О.Г. Богданов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г.