

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(СФИ)

Принято  
ученым советом СФИ  
протокол от 21.09.2020 № 6  
(в ред., принятой ученым советом,  
протокол от 26.08.2024 № 4)

Утверждено  
приказом ректора  
от 29.10.2020 № 52/1-20 од  
(в ред., утвержденной приказом ректора  
от 30.08.2024 № 37-24 од)

## **Физическая культура и спорт**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
Направленность (профиль):	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная, очно-заочная, заочная
Год начала подготовки:	2025

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

Разработан в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110)

*Разработчик(и):*

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

*Рецензент(ы):*

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Одобрено на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 22.08.2024 № 7

## 1. Оценочные средства для проверки сформированности компетенций по дисциплине (модулю)

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости и посещаемости по дисциплине в ходе обучения и процессе формирования компетенций являются:

- журнал учета успеваемости и посещаемости обучающихся.

Оценочными средствами для проверки сформированности компетенций в процессе промежуточной аттестации являются:

- список билетов к зачету на итоговом семинаре,
- тестовое задание.

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> - историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры; - способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания. <b>Уметь:</b> - понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности; - выполнять упражнения, предусмотренные программой; - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. <b>Владеть:</b> - навыком самоконтроля</p>	<p>ТКУ: журнал учета успеваемости и посещаемости обучающихся. ПА: список билетов к зачету на итоговом семинаре, тестовое задание</p>

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		во время выполнения упражнений.	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> - нормы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> - организовывать социальную и профессиональную деятельность, соблюдая нормы здорового образа жизни.	ТКУ: журнал учета успеваемости и посещаемости обучающихся. ПА: список билетов к зачету на итоговом семинаре, тестовое задание

## 2. Уровни сформированности компетенций, шкалы оценивания

Уровень сформированности компетенций	Оценка
Пороговый	«Зачтено»
Не достигнут пороговый уровень	«Не зачтено»

## 3. Контрольные задания. Критерии оценивания

### 3.1. Текущий контроль успеваемости

#### Форма

Учет посещаемости занятий.

#### Периодичность

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра.

#### Порядок проведения

Преподаватель ведет учет посещаемости студентов. В случае отсутствия студента в журнале текущего контроля успеваемости и посещаемости ставится отметка «Н» (не был).

### 3.2. Промежуточная аттестация

#### Форма

Зачет.

#### Периодичность

По завершении изучения дисциплины в конце семестра.

#### Порядок проведения

На итоговом семинаре каждый студент отвечает на вопрос билета (один вопрос в билете).

#### Список вопросов к зачёту

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органе и системе органов.
10. Форма и функции костей скелета человека.
11. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
12. Представление о строении мышечной системы.
13. Представление о дыхательной системе.
14. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Режим труда и отдыха.
17. Организация режима питания.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
24. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
25. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
26. Формы самостоятельных занятий.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
28. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
30. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
31. Единая спортивная классификация.
32. Студенческий спорт, его организационные особенности.

#### Список билетов к зачету

##### Билет № 1

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Организация режима питания. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

##### Билет № 2

1. Компоненты физической культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Организация двигательной активности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

##### Билет № 3

1. Физическая культура в структуре профессионального образования. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Личная гигиена и закаливание. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 4

1. Физическая культура личности студента. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Профилактика вредных привычек. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 5

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 6

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 7

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 8

1. Общее представление о строении тела человека. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 9

1. Понятие об органе и системе органов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 10

1. Форма и функции костей скелета человека. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Формы самостоятельных занятий. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 11

1. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 12

1. Представление о строении мышечной системы. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 13

1. Представление о дыхательной системе. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 14

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 15

1. Здоровый образ жизни студента. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Единая спортивная классификация. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 16

1. Режим труда и отдыха. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент не смог ответить ни на один вопрос и продемонстрировать на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание.

Тестовое задание и критерии оценивания

Тестовое задание содержит 30 вопросов, в каждом вопросе необходимо выбрать один правильный вариант ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, ниже даны правильные ответы (ключи к тесту).

1. Под физической культурой понимается:
  - 1) выполнение физических упражнений
  - 2) не только отсутствие болезни, но и ведение здорового образа жизни
  - 3) наличие спортивных сооружений
2. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
  - 1) затылком, ягодицами, пятками
  - 2) затылком, спиной, пятками
  - 3) затылком; лопатками, ягодицами, пятками
3. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - 1) от 40 до 80 уд[Chr(92))мин
  - 2) от 90 до 100 уд[Chr(92))мин
  - 3) от 30 до 70 уд[Chr(92))мин
4. Древнейшей формой организации физической культуры были:
  - 1) бега
  - 2) единоборство

3) соревнования на колесницах

4) игры

5. Физическая культура в Древнем мире имела:

1) прикладную направленность

2) военную и оздоровительную направленность

3) образовательную направленность

4) воспитательную направленность

6. Утренняя гимнастика:

1) один из методов похудения

2) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений:

3) метод быстрого просыпания

7. Что не относится к здоровому образу жизни:

1) продолжительный отдых

2) правильное питание

3) физические нагрузки

8. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

1) наследственность

2) экологическая обстановка

3) уровень развития науки

9. Дыхательная гимнастика способствует:

1) развитию верхней части дыхательных путей

2) всестороннему развитию дыхательного аппарата

3) развитию нижней части дыхательных путей

10. Сколько расходуется при аэробном беге на 1 км пути:

1) 1 ккал/кг

2) 50 ккал/кг

3) 5 ккал/кг

11. Что рекомендуют во время занятий:

1) долго отдыхать после каждого упражнения

2) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

3) пополнять растроченные калории едой и напитками

12. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр в самом тяжелом виде состязаний – рукопашном бою:

1) Платон

2) Аристотель

3) Сократ

13. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:

1) в 393 до н.э.

2) в 776 до н.э.

3) в 393 н.э.



14. Каких наград удостоивались победители Олимпийских игр:

- 1) дом и участок земли
- 2) золотая медаль
- 3) возведение статуи в родном городе

15. В первый день Олимпийских игр:

- 1) приносили жертву богам
- 2) судьи раздавали атлетам венки из оливы
- 3) состязались в пятиборье

16. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:

- 1) бедным грекам
- 2) греческим женщинам
- 3) незнатным грекам

17. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

18. Когда Олимпийские игры были запрещены:

- 1) в 326 году
- 2) в 394 году
- 3) в 142 году

19. Отличительным признаком физической культуры является:

- 1) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- 2) использование природных сил для восстановления организма
- 3) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

20. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- 1) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу
- 2) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений
- 3) разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничения

21. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- 1) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- 2) когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- 3) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

22. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- 1) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- 2) большой теннис, плавание, волейбол
- 3) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

23. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения группы последовательных движений

2) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма

3) четко заданный и неизменный порядок движений

24. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

1) сна

2) физических нагрузок

3) умственной деятельности

25. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни

1) понедельник, вторник, среда

2) суббота, воскресенье, понедельник

3) вторник, среда, четверг

26. Снижение работоспособности происходит быстрее

1) в весеннем семестре

2) в осеннем семестре

3) не имеет значения

27. В физкультурную паузу следует включать

1) позитонические упражнения

2) статические упражнения

3) упражнения на развитие аэробной выносливости

28. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется

1) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма

2) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни

3) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей

29. Методы количественной оценки двигательной активности определяются

1) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия

2) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии

3) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки

30. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии

1) не более 350 ккал в сутки

2) не менее 500–650 ккал в сутки

3) не менее 350–500 ккал в сутки

#### Ключи к тесту

1-2

2-1

3-4

4-1

5-2

6-2

7-1

8-3  
9-2  
10-1  
11-2  
12-1  
13-2  
14-3  
15-1  
16-2  
17-3  
18-2  
19-1  
20-1  
21-1  
22-3  
23-2  
24-3  
25-3  
26-1  
27-1  
28-2  
29-2  
30-3

Критерии оценивания

23–30 отлично;

15–22 хорошо;

8–14 удовлетворительно;

1–7 неудовлетворительно.