

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю
Руководитель основной профессиональной
образовательной программы
Безверхая Е.В.
20 сентября 2024 г.



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

Б1.О.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка

Направление подготовки
18.03.01 Химическая технология

Профиль подготовки
Химические технологии нефти и газа

Программа подготовки
Академический бакалавриат

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Южно-Сахалинск, 2024

1 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

| Коды компетенции | Содержание компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|------------------|--|--|
| УК - 7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или её части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Бадминтон | УК - 7 | Тесты контрольные нормативы |

3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно – 0–51 балл. Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для

аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в первом, третьем, пятом семестрах через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом, шестом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов по общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Оценка выполнения тестов по специальной физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из: преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Условиями накопления баллов и критериями оценки самостоятельной работы является:

| Наименование раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|
| 1. Посещение секций по личному выбору. | Документ о посещении секции (количество часов в неделю) |
| 2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях | Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения) |
| 3. Участие в соревнованиях по избранному виду. | Выписка из протокола соревнований |
| 4. Сдача нормативов Комплекса ГТО | УИН регистрации ГТО |
| 5. Судейство соревнований по видам спорта; | Протокол соревнований |
| 6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности | Тестирование |
| 7. ППФП, ПФК | Выполнение комплексов |

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или

семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре.

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра

Система оценивания планируемых результатов обучения

| Форма контроля | За одну работу | | Всего |
|--|----------------|--------------|-------|
| | Миним. баллов | Макс. баллов | |
| Текущий контроль: | | | |
| - посещаемость | 1 балл | 2 балла | |
| - выполнение обязательных тестов | 1балл | 5 баллов | |
| - выполнение обязательных тестов по СФП | 1балл | 5 баллов | |
| - проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой | 1 балл | 2 балла | |
| - участие в соревнованиях | 2 балла | 10 баллов | |
| - участие в физкультурно-массовых и | 1балл | 5 баллов | |

| | | | |
|---|----------|------------|-------------------|
| <i>оздоровительных мероприятиях</i> | | | |
| - контрольные нормативы (требования комплекса ГТО) | 1 балл | 5 баллов | |
| - судейство соревнований | 2 балла | 10 баллов | |
| - сообщения по теме занятия | 2 балла | 5 баллов | |
| - самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы) | 1 балл | 5 баллов | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 52 балла | 100 баллов | 52 балла |
| Итого за семестр (дисциплину) зачёт | | | 100 баллов |

Самостоятельная работа

| Форма контроля | За одно выполнение работы | |
|---|---------------------------|--------------|
| | Миним. баллов | Макс. баллов |
| 1. Документ о посещении секции по личному выбору (количество часов в неделю) | 2 | 5 |
| 2. Сертификат об участии (вид, дата, место проведения) в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях | 5 | 20 |
| 3. Выписка из протокола об участии в соревнованиях по избранному виду. | 5 | 20 |
| 4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО | 1 | 5 |
| 5. Протокол соревнований. (Судейство соревнований по видам спорта) | 5 | 20 |
| 7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК | 2 | 5 |

Составил:

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н.

