

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра электроэнергетики и физики

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры электроэнергетики и
физики 19 сентября 2024 г., протокол № 1



В. П. Максимов

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.О.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка»
(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
16.03.01 Техническая физика

Профиль (направленность) подготовки
Физика температурных процессов

Квалификация
Бакалавр

1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Код	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: - роль физической культуры, игровых видов спорта (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса), общей физической подготовки в укреплении здоровья, развитии человека, и поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями (игровыми видами спорта) в различных условиях внешней среды; - основы здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Уметь: - применять выбранный вид спорт, средства общефизической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического, саморазвития и самосовершенствования; -использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; -использовать занятия выбранными видами спорта, общефизической подготовкой, основные составляющие здорового образа жизни для укрепления реабилитации и восстановления здоровья, поддержание должного уровня физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Владеть: -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей; - навыками составления и проведения самостоятельных занятий по выбранным видам спорта и общефизической подготовке; - навыками подбора средств выбранного вида спорта, профессионально-прикладной физической подготовки или системы оздоровительных физических упражнений, используя их возможности для саморазвития, самосовершенствования и поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Б1.О.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка	УК - 7	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты

Результаты освоения компетенций и их формирования

Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7	Физиологические механизмы влияния занятий физическими упражнениями, и оздоровительными системами на организм человека	Использовать средства общей физической подготовки для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития и физической подготовленности	Навыками оценки уровня физической подготовки, физического развития и физической подготовленности
		Основные средства и методы по воспитанию физических качеств (выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, силы)	Использовать средства общей физической подготовки для развития основных психофизических и профессиональных способностей	Навыками дозирования нагрузки, и методами самоконтроля на занятиях физическими упражнениями
		Способы регулирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать средства ОФП для составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Навыками оптимизации своего физического состояния и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценки по балльно-рейтинговой системе от 1 до 5 баллов

Нормативные показатели – тесты по общей физической подготовленности

Форма контроля (тесты)	Девушки			Баллы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.8	16.6	16.4	5	13.8	13.6	13.4
	17.0	16.8	16.6	4	14.0	13.8	13.6
	17.2	17.0	16.8	3	14.2	14.0	13.8
	17.4	17.2	17.0	2	14.4	14.2	14.0
	17.6	17.4	17.2	1	14.6	14.4	14.2
Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	1.22	1.20	5	1.10	1.08	1.06
	1.26	1.24	1.22	4	1.12	1.10	1.08
	1.28	1.26	1.24	3	1.13	1.11	1.09
	1.30	1.28	1.26	2	1.14	1.12	1.10
	1.32	1.30	1.28	1	1.15	1.13	1.11
Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	10.30	10.20	5	13.20	12.50	12.40
	10.50	10.40	10.30	4	13.30	13.05	12.55
	11.00	10.50	10.40	3	13.40	13.20	13.10
	11.10	11.00	10.50	2	13.50	13.35	13.25
	11.20	11.10	11.00	1	14.00	13.50	13.40
Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40	18.20	18.00	5	26.00	25.00	24.00
	19.00	18.40	18.20	4	26.30	25.30	24.30
	19.20	19.00	18.40	3	27.00	26.00	25.00
	19.40	19.20	19.00	2	27.30	26.30	25.30
	20.00	19.40	19.20	1	28.00	27.00	26.00
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки, подтягивание из виса - на перекладине юноши (кол-во раз)	16	18	20	5	11	12	13
	14	16	18	4	10	11	12
	12	14	16	3	9	10	11
	10	12	14	2	8	9	10
	8	10	12	1	7	8	9
Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз)	50	55	60	5	60	65	70
	45	50	55	4	55	60	65
	40	45	50	3	50	55	60
	35	40	45	2	45	50	55
	30	35	40	1	40	45	50
Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	50	55	60	5	60	65	70
	45	50	55	4	55	60	65
	40	45	50	3	50	55	60
	35	40	45	2	45	50	55
	30	35	40	1	40	45	50
Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	5	240	245	250
	175	180	185	4	235	240	245
	170	175	180	3	230	235	240
	165	170	175	2	225	230	235
	160	165	170	1	220	225	230

Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту) из виса -	150	155	160	5	150	155	160
	145	150	155	4	145	150	155
	140	145	150	3	140	145	150
	135	140	145	2	135	140	145
	130	135	140	1	130	135	140
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14	15	16	5	11	12	13
	13	14	15	4	10	11	12
	12	13	14	3	9	10	11
	11	12	13	2	8	9	10
	10	11	12	1	7	8	9

Критерии оценки по балльно-рейтинговой системе от 1 до 5 баллов

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (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. Корригирующая 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.

Критерии оценивания контрольной работы студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Оценка 85 - 100 баллов (отлично) ставится, если:

- содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлена в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления контрольной работы;
- имеет чёткую структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 70-84 балла (хорошо) ставится, если:

- содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 52-69 баллов (удовлетворительно) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;

- оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении;
- в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении, некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу;
- есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 0 – 51 балл (неудовлетворительно) ставится, если:

- содержание контрольной работы не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания;
- есть ошибки в техническом оформлении;
- есть нарушения структуры;
- в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении;
- отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании контрольной работы оценкой «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Виды самостоятельной работы	Количество часов за семестр					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1. Посещение секции по личному выбору (Документ о посещении секции - количество часов)		2		2		22
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Сертификат (справка) об участии (вид, дата, место проведения).		2		2		22
3. Участие в соревнованиях по избранному виду. Выписка из протокола об участии в соревнованиях		2		2		22
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО		2		2		22
5. Судейство соревнований по видам спорта. Протокол соревнований		2		2		22
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности Тестирование.		2		2		22
7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК		2		2		22

Критерий оценки самостоятельной работы – выполнение обязательных часов самостоятельной работы по семестрам, по выбранным видам активной двигательной деятельности.

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 по ОФП	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 оздоровительных мероприятиях	1балл	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	
- сдача нормативы комплекса ГТО – (самостоятельно, при наличии УИН)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
Итого за семестр (дисциплину)зачёт			100 баллов