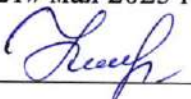


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«21» мая 2025 г., протокол № 14

 Кокорина О.Р.

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

Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Б1.О.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика
профиль
Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Южно-Сахалинск, 2025 г.

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре	УК - 7	Двигательные тесты для оценки общей физической подготовленности.
2	Физическая подготовка	УК - 7	Журнал посещений по дисциплине.
3	Средства и методы физической культуры	УК - 7	Основы баскетбола.
4	Техническая подготовка	УК - 7	Оценка технических действий.

1. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности

- Бег на дистанции 100 метров (сек)
- Бег на дистанцию 400 метров (сек)
- Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)
- Прыжок в длину с места (см).
- Прыжки со скакалкой(кол-во раз в одну минуту)
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).

8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Оцениваются результаты и динамика результатов тестирования.

Нормативные показатели – тесты по общей физической подготовленности

1 курс

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.4	5	13.4
	16.6	4	13.6
	16.8	3	13.8
	17.0	2	14.0
	17.2	1	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.20	5	1.05
	1.25	4	1.10
	1.30	3	1.13
	1.35	2	1.15
	1.40	1	1.20
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.25	5	13.10
	10.20	4	13.15
	10.40	3	13.30
	10.50	2	13.40
	11.00	1	13.50
4. Прыжок в длину с места (см).	190	5	245
	185	4	240
	180	3	235
	175	2	230
	170	1	225
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	155	5	155
	150	4	150
	145	3	145
	140	2	140
	135	1	135
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	22	5	48
	20	4	45
	18	3	40
	16	2	35
	14	1	30
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз)	50	5	54
	45	4	51

за одну минуту).	43	3	49
	39	2	47
	37	1	45
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	61	5	61
	53	4	53
	48	3	48
	45	2	45
	43	1	43
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	15	5	12
	14	4	11
	13	3	10
	12	2	9
	11	1	8

2 курс

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	2 курс		2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.4	5	13.4
	16.6	4	13.6
	16.8	3	13.8
	17.0	2	14.0
	17.2	1	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.20	5	1.05
	1.25	4	1.10
	1.30	3	1.13
	1.35	2	1.15
	1.40	1	1.20
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.25	5	13.10
	10.20	4	13.15
	10.40	3	13.30
	10.50	2	13.40
	11.00	1	13.50
4. Прыжок в длину с места (см).	190	5	245
	185	4	240
	180	3	235
	175	2	230
	170	1	225
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	155	5	155
	150	4	150
	145	3	145
	140	2	140
	135	1	135
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	22	5	48
	20	4	45
	18	3	40
	16	2	35

	14	1	30
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	50	5	54
	45	4	51
	43	3	49
	39	2	47
	37	1	45
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	61	5	61
	53	4	53
	48	3	48
	45	2	45
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	43	1	43
	15	5	12
	14	4	11
	13	3	10
	12	2	9
	11	1	8

2. Журнал посещений по дисциплине

В журнал заносятся посещения, достижения по виду спорта, копии дипломов и грамот.

3. 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. 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 специалиста.

4. 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.

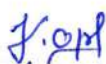
Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания для студентов специальной медицинской группы - доступные виды);
- выполнение индивидуального комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики);
- выполнение упражнений оздоровительной физической культуры по выбору;
- занятие в секциях;
- участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- судейство соревнований.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, или пропустившие по уважительной причине (болезни), более 50% занятий - 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.

Составители:

старшие преподаватели

	Корчигин В.В.
	Зайцев Н.Н.
	Машичев Д.С.

7 мая 2025 г.