

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

Н.Б. Бриленок

" 27 " июня 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМС института

Т.А. Беспалова

" 27 " июня 20 22 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
Элективные дисциплины по физкультуре и спорту
(Общая физическая подготовка)

Направление подготовки бакалавриата
01.03.03 Механика и математическое моделирование

Профиль подготовки бакалавриата
Все реализуемые профили

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2022

Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p style="text-align: center;">ОК-7</p>	<p>1.1_Б.ОК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Самостоятельная работа. Баллы.</p>
	<p>2.1_Б.ОК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Практические занятия. Посещаемость.</p>
		<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы. По результатам промежуточной аттестации.</p>

**Показатели оценивания планируемых результатов обучения
студентов основной группы здоровья**

Физические качества	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	13,5	16,5	13,3	16,2	13,0	16,0
		4	13,8	17,0	13,5	16,7	13,2	16,5
		3	14,3	17,5	14,3	17,3	14,0	17,0
Выносливость	Бег 1000м Бег 2000м	5	9,30	5,00	9,20	4,50	9,10	4,40
		4	9,50	5,30	9,40	5,20	9,30	5,10
		3	10,10	6,00	10,00	5,50	10,00	5,40
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	2.45	1.85	2.50	1.90	2.50	1.95
		4	2.40	1.80	2.42	1.85	2.45	1.90
		3	2.30	1.70	2.32	1.75	2.30	1.80
Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	40	8	45	10	50	15
		4	45	6	35	8	40	10
		3	50	5	25	7	30	9
Силовые	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине	5	70	50	75	55	80	60
		4	60	40	65	45	70	50
		3	50	30	55	35	60	40

Оценочные средства

Задания для текущего контроля

Рефераты:

- «Роль физкультуры в улучшении жизни людей»,
- «Роль физкультуры в продлении творческой активности и улучшении производительности труда»,
- «Физкультура в режиме дня студента»,
- «Утренняя гимнастика и её значение
- «Комплекс общеразвивающих упражнений
- «Подвижные игры. Их роль в продлении двигательной активности человека».

Контрольная работа

- «Современные тенденции развития оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры»,
- «Развитие массового спорта, спорта высших достижений, олимпийского и паралимпийского спорта»,
- «Роль физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в современном мире».

Тесты

Контрольные нормативы на определение и динамику физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость)

Студентам необходимо выполнить следующие требования:

- 1). Сдать самостоятельную работу (реферат).
- 2). Сдать контрольные нормативы.

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- а) исходный уровень развития физических качеств студента;
- б) реальные сдвиги в показателях физической подготовленности студента за определенный период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры Физического воспитания и спорта ИФКиС (протокол № 7 от 27.06 2022года).

Автор (ы):

Васягина Надежда Владимировна

Юренков Игорь Николаевич