

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 22.08.2025 10:28:19
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Общая физическая культура

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.01

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

09.03.03

Прикладная информатика

код

наименование направления

Программа

Мобильные и сетевые технологии

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Савченко С. В.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	6
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	17

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. мобилизация адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Обучающийся должен: Знать: 1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3.Основы здорового образа жизни, 4.Основы методики самостоятельных занятий	Не владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Не достаточно владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В полной мере владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В совершенстве владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Тестовые задания № 2 Сдача контрольных нормативов

		физической культурой.					
УК-7.1. нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	Обучающийся должен: Уметь: 1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2.Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	Отсутствие знаний норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Частично знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	В полной мере обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	В совершенстве овладел знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Устный опрос Контрольные вопросы	
УК-7.2. развитие и сохранение устойчивой,	Обучающийся должен: Владеть: 1.Системой	Не умеет применять качественное разнообразие	Не достаточно умеет применять качественное	В полной мере умеет применять качественное	В совершенстве умеет применять качественное	Тестовые задания № 1 Сдача	

	<p>высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2. Основами здорового образа жизни.</p>	<p>физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>разнообразии физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности</p>	<p>контрольных нормативов</p>
--	---	---	---	--	--	--	-------------------------------

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к устному опросу по индикатору УК 7.1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.

31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

Контрольные вопросы по индикатору УК 7.1

1. Что такое "кросс"?

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

2. Сколько фаз в беге?

1. 2
2. 3
3. 4

3. Длина дистанции марафонского бега равна

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

4. Устройство для выполнения низкого старта называется

1. стартовый упор
2. стартовая колодка
3. стартовая подставка

5. По какой части тела замеряется длина прыжка?

1. По части тела , ближайшей к зоне отталкивания
2. По ногам
3. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной

1. 30 м
2. 10 м
3. 20 м

7. Бег на длинные дистанции развивает:

1. Гибкость
2. Ловкость
3. Выносливость

8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

1. Средний
2. Высокий
3. Низкий

9. Какова длина стандартной беговой дорожки?

1. 100 м
2. 400 м
3. 200 м

10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

1. 2
2. 3
3. 4

11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в

- 1.Германии
- 2.США
- 3.Японии

12. "Либеро" в волейболе - это

- 1.игрок защиты
- 2.игрок нападения
- 3.капитан команды

13. Волейбольная площадка имеет размеры

- 1.18x8
- 2.18x9
- 3.18x10

14. "Бич-волей" - это

- 1.игровое действие
- 2.пляжный волейбол
- 3.подача мяча

15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- 1.8 секунд
- 2.10 секунд
- 3.5 секунд

16. Переход в волейболе между игроками делают

- 1.по часовой стрелке
- 2.против часовой стрелки
- 3.по диагонали

17. В каком году появился баскетбол как игра:

1.1891

2.1819

3.1899

18. Кто придумал баскетбол как игру:

1.Д.Нейсмит

2.Д.Формен

3.Д.Фрейзер

19. Как начинается игра?

1. спорным броском

2. жеребьевкой

3. вводом мяча из-за боковой линии

20. Диаметр центрального круга площадки (см)

1.380

2.360

3.340

21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

1. только тренер команды

2. только главный тренер и капитан

3. любой игрок, находящийся на площадке

22. Высота до баскетбольной корзины (см)

1.305

2.310

3.302

23. Размеры баскетбольной площадки (м):

1.28x12

2.28x15

3.30x20

24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?

1. не может
2. может
3. назначается переигровка

25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

26. Встреча в баскетболе состоит из:

1. трех таймов по 15 мин
2. двух таймов по 20 мин.
3. четырех таймов по 10 мин.

27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для

1. формирования правильной осанки
2. развития выносливости и скорости
3. всестороннего развития и физической подготовленности

28. Что такое интервал?

1. Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
2. Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
3. Расстояние между правым и левым флангом в колонне

29. Строевые упражнения служат

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

30. Что называется дистанцией?

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

31. Самый распространенный лыжный ход:

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. рук
3. произвольно

33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

34. Выбор способа подъема в гору зависит от:

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. кроль на боку
4. брасс
5. баттерфляй

38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

1. велосипедный спорт
2. Тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

Тестовые задания №1 по индикатору УК 7.2

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
----------	--

1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см
5	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 1000м (мин,с)
8	Бег 2000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см

5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек).
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 2000м (мин,с)
8	Бег 3000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

Тестовые задания №2 по индикатору УК 7.3

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4x10 (сек.)
7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4x10 (сек.)

7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 1000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)
9	Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 2000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)

9	Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг-план дисциплины

1 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Легкая атлетика.				
Текущий контроль				18
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2.Тестовые задания № 1 (умения) Бег 60м	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения)	0 - 6	1	0	6

Бег 100м				
Рубежный контроль				18
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег 30м	0 - 6	1	0	6
Бег 1000м, 2000м	0 - 6	1	0	6
Модуль 2 Волейбол.				
Текущий контроль				16
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)	0 - 6	1	0	6
Рубежный контроль				16
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
Нижняя прямая подача	0 - 6	1	0	6
Модуль 3 Плавание.				
Текущий контроль				16
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Приседания за 15сек, раз	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) В виси поднимание прямых ног к перекладине, раз	0 - 6	1	0	6
Рубежный контроль				16
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед	0 - 6	1	0	6
Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз	0 - 6	1	0	6

Поощрительные баллы				10
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение практических занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет				

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.