Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 13:32:53
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании

СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Протокол от 29.10.24 г. № 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств)для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

наименование дисциплины

по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата

бакалавриата, специалитета, магистратуры

«Организация и технологии защиты информации (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)»

наименование образовательной программы

10.03.01 «Информационная безопасность»

шифр, наименование направления подготовки / специальности

Составитель Кувшинов О.Н., доцент ССК, к.п.н., доцент

ФИО, должность, структурное подразделение, ученая степень, ученое звание

Тольятти
2024

1. Паспорт фонда оценочных средств (далее – ФОС)

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК.7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры ИУК-7.2. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ИУК 7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:
Знать: о роли физической культуры личности для формирования мотивационно- ценностного отношения к здоровому образу жизни.
Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками физического совершенствования и самовоспитания.

1.2. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
1	Легкая атлетика.	УК-7
2	Волейбол	УК-7
3	Плавание	УК-7
4	Баскетбол	УК-7
5	Фитнес	УК-7
6	Мини футбол	УК-7
7	Лыжные гонки	УК-7
8	ОФП	УК-7
9	Тестирование физической подготовленности	УК-7

1.3. Система оценивания по дисциплине

Дисциплина изучается в 1, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
	Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
зачет	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
	пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
			70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
	повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости

(для студентов очной формы обучения)

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Экспертная оценка активности работы на практических занятиях.	34	1-2	34
Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности.	8	1-5	40
Творческий рейтинг: - выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;	не регламентировано	3-14	14
- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции.	4	3	12
Итого по дисциплине			100 баллов

Для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41 - 80	 20 80
Итого по дисциплине			100 баллов

Формы текущего контроля для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий (в т.ч. по заочной форме)

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Методико-практическая работа.	1	61-70-86	86
Творческий рейтинг: - выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	3-14	14
Итого по дисциплине			100 баллов
Для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41 - 80	 20 80
Итого по дисциплине			100 баллов

2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2.1 Методико-практические задания (тема определяется в соответствии с выбранной специализацией).

Все материалы задания представляются в электронном виде в системе СДО (поощряется приложение фото и видео материалов).

Структура отчёта включает: содержание (с указанием страниц); введение; основную часть, разбитую на разделы, главы, параграфы и содержащую выводы из разделов, частей, глав; заключение; библиографический список (список использованной литературы).

1. Методико-практическое задание: "Разработка и применение индивидуальной программы ОФП и СФП волейболиста"

Задачи:

1) Изучить методы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в волейболе.
2) Изучить методы тестирования физической подготовленности и специальной физической подготовленности волейболиста.
3) Протестировать уровень личного развития физической подготовленности и специальной физической подготовленности (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу ОФП и СФП (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

2. Методико-практическое задание: "Разработка и применение индивидуальной программы ОФП и СФП в плавании"

Задачи:

1) Изучить методы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в плавании.
2) Изучить методы тестирования физической подготовленности и специальной физической подготовленности пловца.
3) Протестировать уровень личного развития физической подготовленности и специальной физической подготовленности (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу ОФП и СФП (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

3. Методико-практическое задание: "Разработка и применение индивидуальной программы ОФП и СФП в баскетболе"

Задачи:

1) Изучить методы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в баскетболе.
2) Изучить методы тестирования физической подготовленности и специальной физической подготовленности баскетболиста.

3) Протестировать уровень личного развития физической подготовленности и специальной физической подготовленности (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу ОФП и СФП (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

4. Методико-практическое задание: "Разработка и применение индивидуальной программы ОФП и СФП в мини-футболе"
Задачи:
1) Изучить методы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в мини-футболе.
2) Изучить методы тестирования физической подготовленности и специальной физической подготовленности футболиста.
3) Протестировать уровень личного развития физической подготовленности и специальной физической подготовленности (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу ОФП и СФП (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

5. Методико-практическое задание: "Разработка и применение индивидуальной программы ОФП и СФП в лыжных гонках."
Задачи:
1) Изучить методы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в лыжных гонках.
2) Изучить методы тестирования физической подготовленности и специальной физической подготовленности лыжника.
3) Протестировать уровень личного развития физической подготовленности и специальной физической подготовленности (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу ОФП и СФП (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

2.2.Темы рефератов (письменных работ, эссе, докладов и т.п.)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
16. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
17. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
18. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
21. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
22. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
24. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
29. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
30. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

2.3. Типовые контрольные тесты определения физической подготовленности (выполняются в каждом семестре).

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2) Бег 3000/2000 Масса до 85/70 кг Масса более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3а) Подтягивания на перекладине* Масса до 85 кг Масса более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3б) Отжимания в упоре на брусьях Масса до 85 кг Масса более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3а) Отжимания в упоре лежа Масса до 70 кг Масса более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине Масса до 70 кг Масса более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест «а» может быть заменен на вариант «б»

2.4. Типовые контрольные тесты определения технической подготовленности

(выполняются в каждом семестре в соответствии с выбранной специализацией).

Тесты / Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 балла	Средний 3 баллов	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балла	Средний 3 баллов	Высокий 5 баллов
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).						
Плавание						
Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.	60	50	45	68	58	53
Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.	45	35	25	53	43	33
Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек	60	50	45	68	58	53
Мини футбол						

Бег с мячом 30 м., сек	7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)	10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток	5	6	7	4	5	6
Лыжные гонки						
Лыжная гонка (свободным стилем): юноши – 5 км., девушки – 3 км., мин	28,00	26,00	25,00	20,00	19,00	18,00
Тройной прыжок с места, м.	5,15	5,45	5,65	5,00	5,20	5,40
Демонстрация классического и конького хода	Оценивается техника					
Фитнес						
Шпагат (любой)	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).	15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.	20	25	30	20	25	30