

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Нововоронежский политехнический колледж –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**(НВПК НИЯУ МИФИ)**

УТВЕРЖДЕН

На заседании цикловой методической  
комиссии электротехнических

дисциплин «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Захарова Т.Н.

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ОО.06 Физическая культура**

для специальности

**13.02.03 Электрические станции, сети и системы**

Нововоронеж 2020 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОО.06 Физическая культура разработан на основе рабочей программы, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1248 от 22 декабря 2017, зарегистрировано в Минюсте России (рег.№ 49678 от 18 января 2018 года)

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический колледж - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Разработчик: Борисенко О. М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Паспорт фонда оценочных средств	4
2	Типовые контрольные задания	10

# 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) - является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины ОО.06 Физическая культура и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

## 1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью Фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ОС НИЯУ МИФИ.

Для достижения поставленной цели Фондом оценочных средств по дисциплине ОО.06 Физическая культура решаются следующие задачи:

контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, предусмотренных в рамках данной дисциплины;

контроль и оценка степени освоения общих компетенций, предусмотренных в рамках данной дисциплины; обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс в рамках данной дисциплины.

## 1.3 Контролируемые компетенции

ОС НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 13.02.03 Электрические станции, сети и системы и рабочей программой дисциплины ОО.06 Физическая культура предусмотрено формирование общих (ОК):

Код компетенций	Компетенция
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения «Физической культуры» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 13.02.03 Электрические станции, сети и системы, следующими умениями и знаниями:

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

Формой аттестации по учебному курсу является дифференцированный зачет во 2 семестре.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Так как перечисленные компетенции носят интегральный характер, для разработки оценочных средств целесообразно выделить планируемые результаты обучения - знания, умения и навыки, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы. В результате освоения дисциплины ОГСЭ.01 Основы философии студенты должны:

#### Знать:

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>Лёгкая атлетика.</b> 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У2.Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	
<b>Знать:</b>		
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая
32. Основы здорового образа жизни.	<b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники бега дистанции до 5 км без учёта времени.	

		отметка; - тестирование в контрольных точках.
<b>Общие компетенции:</b>		
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в соответствии с поставленной задачей;	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Демонстрация собственной деятельности в роли руководителя команды в соответствии с заданными условиями.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимой уровня физической подготовленности.	анализ инноваций в области профессиональной деятельности.	

## 1.5 Оценка освоения учебного курса:

### Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по «физической культуре» специальности СПО 13.02.03 «Электрические станции, сети и системы» направленные на формирование общих компетенций.

Оценка качества освоения основных профессиональных образовательных программ включает текущий контроль знаний, промежуточную и государственную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

оценка уровня освоения учебного курса;

оценка компетенций обучающихся.

**Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке	1.Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.

	результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.		
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

### **1.6 Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1.Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -волейбол -баскетбол -лыжная подготовка -атлетическая гимнастика -плавание 2.Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Приложение 1. Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.

### **Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины.**

#### **Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.**

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств текущего контроля входят в состав учебно- методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяется различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2). В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в кружковой работе, отбор и использование дополнительной литературы; работа в команде, пропаганда

здорового образа жизни и др.). Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся.

Таблица 2 Формы и методы текущего контроля успеваемости учебной дисциплины и формируемые общие компетенции по темам (разделам).



Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля	Проверяемые У, З	Формируемые ОК
	Формы контроля	Методы контроля	
<b>Раздел. Основы физической культуры</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Устный опрос, индивидуальный опрос	реферативный	У.1; 3.2 ОК 8.
<b>1 семестр</b>	<b>51</b>		
<b>Раздел 1. Комбинированная часть.</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>25</b>		
1. Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 6; ОК 3.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 6; ОК 3.
3. Бег на короткие дистанции (100м).	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК8; ОК6;ОК3.
4. Прыжок в длину с места.	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 6; ОК3;
5. Воспитание выносливости	Индивидуальный		У.1. ОК 6; ОК3;
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>24</b>		
6. Стойки и перемещения баскетболиста.	Индивидуальный		У 1; 3.2. ОК 3.ОК6
7. Техника штрафного броска	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 3.ОК6
8. Техника броска с двух шагов	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 3.ОК6
<b>2 семестр</b>	<b>66</b>		
<b>Раздел1. Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
9. Попеременный двухшажный ход.	Индивидуальный		У1. 3.2. ОК3;ОК6.
10. Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке.	Индивидуальный		У1; 3.2. ОК3;ОК6.
11. Попеременный двухшажный ход	Индивидуальный		У1; 3.2. ОК6;ОК3.
<b>Раздел2. Волейбол</b>	<b>20</b>		
12. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в	Индивидуальный		У.1. 3.2. ОК 1;ОК6.

	волейболе.				
13.	Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 6;ОК3.
14.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 3;ОК6.
	<b>Раздел5.Лёгкая атлетика</b>	<b>26</b>			
14.	Воспитание выносливости.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
15.	Бег на короткие дистанции-100м	Индивидуальн ый		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
16.	Освоение техники равномерного бега на 3000м ( юноши),2000м(девушки).	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
17	Бег на средние дистанции-500м.	Индивидуальн ый		У 1; 3.2.	ОК 1;ОК6. ОК 3.
18.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У 1; 3.2.	ОК 3.ОК6.
19.	Кроссовая подготовка.	Групповой		У.1. 3.2.	ОК 1;ОК6.

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учебных занятий» в виде отметок по пятибалльной системе.

### **Критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.**

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, увереннообучающейся овладел формой движения;в играх проявил активность,находчивость ,ловкость,умение действовать в коллективе,точно соблюдать правила Т.Б

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло,недостаточно уверенно ,допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным,допускал небольшие нарушения правил.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется обучающемуся ,двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно,неуверенно,небрежно;допущены значительные ошибки ; в играх обучающейся обнаружил неловкость ,нерасторопность,неумение играть

## 2. Типовые задания для оценки освоения учебного курса

### НОРМАТИВЫ

#### Учебные нормативы по легкой атлетике и лыжной подготовке для студентов 1 курс

Вид Оценка		1 курс			
		5	4	3	
100 м	д	17.5	18.0	19.0	
	ю	14.5	15.0	15.5	
500 м	д	2.00	2.10	2.20	
1000 м	ю	3.40	4.00	4.20	
1000 м	д	5.40	6.00	6.30	
2000 м	ю	9.00	9.30	10.00	
2000 м	д	11.00	11.20	12.00	
3000 м	ю	14.00	14.30	15.30	
Длина	д	300	280	260	
	ю	400	380	360	
Пресс (в 1 мин)	д	27	22	20	
Подтягивание	ю	9	7	5	
Лыжи	3 км	д	20.00	21.00	23.00
	5 км	ю	28.00	30.00	33.00

#### Учебные нормативы по волейболу. 1 курс

##### 1. Нижняя прямая или боковая подача в площадку

Юноши	Девушки	Оценка
Пять подач	Четыре подачи	5
Четыре подачи	Три подачи	4
Три подачи	Две подачи	3

2. Передача мяча сверху двумя руками в паре стоя на месте оценивается чистота приема и точность передачи.

##### Учебные нормативы по баскетболу. 1 курс

1. Передача мяча двумя руками от груди в круг диаметром 40 см, расположенный на расстоянии 2 м и на высоте 1,5 м от пола - 20 передач.

Юноши (сек)	Девушки (сек)	Оценка
20	23	5
22	25	4
24	27	3

2. Броски в кольцо справа (слева) одной рукой от плеча через два шага после ведения мяча от средней линии - 5 бросков (при правильной технике выполнения).

Юноши (попадания)	Девушки (попадания)	Оценка
4	3	5
3	2	4
2	1	3

3. Броски в кольцо справа (слева) одной рукой от плеча в движении, через два шага после получения мяча от партнера - 7 бросков (при правильной технике выполнения).

Юноши (попадания)	Девушки (попадания)	Оценка
4	3	5
3	2	4
2	1	3

4. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча или двумя от груди с пяти точек площадки, расположенных от кольца на расстоянии 3 м (для девушек) и 4 м (для юношей) - 10 бросков (по 2 с каждой точки).

Юноши (попадания)	Девушки (попадания)	Оценка
5	4	5
4	3	4
3	2	3

Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Подготовка рефератов (пример):

1. Лечебная физкультура при:
  - а) сердечно-сосудистых заболеваниях;
  - б) легочных заболеваниях;
  - в) язвенных заболеваниях;
  - г) нарушении осанки;
  - д) травмах опорно-двигательного аппарата;
  - е) заболевании глаз.
2. Основы методики массажа.

Вопросы теоретического зачета (пример):

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
3. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, атлетической гимнастикой.

### **Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебному курсу**

#### **Критерии оценки:**

Оценка успеваемости по предмету "Физическая культура" выставляется по данным текущего учета и по результатам выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой, с учетом посещаемости студентом учебных занятий. Выполнение контрольных нормативов допускаются только в форме соревнований и оформляются протоколами за весь курс обучения студента. Итоговая оценка за семестр выставляется следующим образом:

1. Определяется оценка по разделам, запланированных программой (л/атлетика, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастики, плавание, лыжная подготовка, туризм).

2. Определяется итоговая оценка за семестр по результатам оценок за разделы программ с учетом дифференцированного подхода к студентам. При неудовлетворительной оценке за один из разделов итоговая оценка не может быть выше "3".

При выставлении оценки за раздел программы преимущество имеют оценки за сдачу контрольных нормативов.

Если студент не сдал один или несколько контрольных нормативов без уважительной причины, ему выставляется неудовлетворительная оценка за несданный норматив.

Студенты, освобожденные от физкультуры и отнесенные к специальной медицинской группе, получают за семестр "зачет" за занятия в спец. группе или за сдачу реферата или теоретического экзамена по определенным темам и вопросам пройденного материала программы.

Оценка в диплом выставляется с учетом оценок за все семестры обучения, при равных показателях преимущество имеет оценка за последний семестр.

Студенту, имеющему полное освобождение от физкультуры (в течение всего периода обучения), в диплом выставляется "оценка" при условии сдачи рефератов или экзамена **за** все семестры. При временном освобождении от физкультуры (1 год, 2 года и т.д.) выставляется в диплом оценка или "оценка" за более 50% определенной деятельности.

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦМК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /