

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический институт –

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

(НВПИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДЕН:

Педагогическим советом

«17» *марта* 2023г., протокол № 550

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

«Оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки: 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электрические станции

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Нововоронеж 2023 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Модели контролируемых компетенций:

Оценочные средства для контроля по дисциплине направлены на проверку знаний и умений студентов, являющихся основой формирования у обучающихся компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 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 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции по этапам их формирования:

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства | | |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| | | | текущий контроль | рубежный контроль | промежуточная аттестация |
| Осенний семестр | | | | | |
| 1. | Легкоатлетическая подготовка | УК-7 | V | КН | - |
| 2. | Гимнастическая подготовка | УК-7 | V | КН | - |
| 3. | Техническая подготовка (волейбол) | УК-7 | V | КН | - |
| Весенний семестр | | | | | |
| 1. | Техническая подготовка (баскетбол) | УК-7 | V | КН | - |
| 2. | Силовая подготовка | УК-7 | V | КН | - |
| 3. | Легкоатлетическая подготовка | УК-7 | V | КН | - |

V-объем выполненной работы, КН-контрольный норматив

1.3. Основные показатели оценивания компетенций:

Соотнесение формируемых компетенций со знаниями, умениями и навыками приведено в следующей таблице

| Индекс компетенции | Проектируемые результаты освоения дисциплины « Физическая культура» и индикаторы формирования компетенций | | | Средства и технологии оценки |
|--------------------|---|------------|------------|--|
| | Знания (З) | Умения (У) | Навыки (В) | |
| УК-7 | З1 | У1 | В1 | Контрольный норматив, объем выполненной работы |

Основные показатели оценивания знаний, умений и навыков, необходимых для формирования компетенций, представлены в таблице:

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------------------|
| У1- выполнять комплексы упражнений с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью | Демонстрация двигательных умений и навыков по выполнению комплексов упражнений различной направленности | УК-7 |
| З1 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Демонстрация знаний по формированию здорового образа жизни. | УК-7 |

1.4. Перечень оценочных средств:

1.4.1. Характеристика оценочных средств по дисциплине представлена в таблице:

Юноши:

| виды упражнений | баллы | I курс | II курс | III курс | IV курс |
|-----------------|-------|---------|---------|----------|---------|
| 60 метров | 4 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 |
| | 3 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 |
| | 2 | 8,9 | 8,9 | 8,9 | 8,9 |
| | 1 | 9,1 | 9,1 | 9,1 | 9,1 |
| 3000 метров | 4 | 13.00.0 | 13.00.0 | 13.00.0 | 13.00.0 |
| | 3 | 13.30.0 | 13.30.0 | 13.30.0 | 13.30.0 |
| | 2 | 14.00.0 | 14.00.0 | 14.00.0 | 14.00.0 |
| | 1 | 14.30.0 | 14.30.0 | 14.30.0 | 14.30.0 |
| пресс | 4 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | 3 | 8 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | |
|--|---|-----|-----|-----|-----|
| | 2 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| подтягивание | 4 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 2 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| | 1 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| брусья | 4 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| | 3 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | 2 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| | 1 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| скакалка | 4 | 120 | 130 | 140 | 140 |
| | 3 | 110 | 120 | 130 | 130 |
| | 2 | 100 | 110 | 120 | 120 |
| | 1 | 90 | 100 | 110 | 110 |
| гибкость | 4 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | 3 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 4 | 33 | 35 | 37 | 37 |
| | 3 | 30 | 33 | 35 | 35 |
| | 2 | 27 | 30 | 33 | 33 |
| | 1 | 24 | 27 | 30 | 30 |
| Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3- 4 курс) | 4 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 3 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | 2 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| броски со штрафной линии (10 бросков) | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Девушки:

| виды упражнений | баллы | I курс | II курс | III курс | IV курс |
|--------------------|-------|---------|---------|----------|---------|
| 60 метров | 4 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 9,6 |
| | 3 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| | 2 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | 1 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 |
| 2000 метров | 4 | 11.00.0 | 10.45.0 | 10.45.0 | 10.45.0 |
| | 3 | 11.35.0 | 11.15.0 | 11.15.0 | 11.15.0 |
| | 2 | 12.00.0 | 12.00.0 | 12.00.0 | 12.00.0 |
| | 1 | 13.30.0 | 13.30.0 | 13.30.0 | 13.30.0 |
| пресс | 4 | 40 | 45 | 45 | 45 |
| | 3 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| | 2 | 25 | 35 | 35 | 35 |

| | | | | | |
|--|---|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| подтягивание | 4 | 15 | 18 | 18 | 18 |
| | 3 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| | 2 | 8 | 11 | 11 | 11 |
| | 1 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| отжимания от скамейки (1 курс) отжимания от пола (2, 3, 4 курс) | 4 | 16 | 12 | 12 | 12 |
| | 3 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| | 2 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| | 1 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| скакалка | 4 | 120 | 130 | 140 | 140 |
| | 3 | 110 | 120 | 130 | 130 |
| | 2 | 100 | 110 | 120 | 120 |
| | 1 | 90 | 100 | 110 | 110 |
| гибкость | 4 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | 3 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 4 | 14 | 17 | 21 | 21 |
| | 3 | 12 | 14 | 17 | 17 |
| | 2 | 10 | 11 | 14 | 14 |
| | 1 | 8 | 9 | 11 | 11 |
| Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс) | 4 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | 3 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | 2 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| броски со штрафной линии (10 бросков) | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

1.4.2. Характеристика оценочных средств по дисциплине, по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе, временно освобождённых от практических занятий по медицинским показаниям:

РЕФЕРАТ

Преподаватель предлагает тематику письменных работ, исходя из программы читаемой дисциплины. Написанный реферат сдаётся к указанному сроку преподавателю на проверку. Для защиты студент готовит краткое сообщение по реферату (3-5 мин.), ответы на замечания, указанные

преподавателем. Преподаватель задает вопросы, на которые студент должен дать развернутые ответы.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

Тема 9. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

Тема 10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 11. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 12. Основные положения методики закаливания.

Тема 13. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 14. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 15. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках .

Тема 16. Гигиенические основы закаливания.

Тема 17. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 18. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 19. Основные физические способности (качества) и их развитие.

Тема 20. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.

Тема 21. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 22. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Тема 23. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Тема 24. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 25. Цель и задачи производственной физической культуры.

Тема 26. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 27. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 28. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Тема 29. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

Тема 30. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Критерии оценки реферата

- 1) Актуальность темы исследования;
- 2) Соответствие содержания теме;
- 3) Глубина проработки материала;
- 4) Правильность и полнота использования источников;
- 5) Соответствие оформления реферата стандартам.

Шкала оценивания (максимальное количество баллов – 30 б.):

23-30 б. - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

15-22 б. - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

8-14 б. - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

1-7 б. - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

1.5. Критерии оценки знаний по дисциплине:

| Итоговая сумма баллов | Оценка по 4-бальной шкале | Отметка о зачете | Оценка ECTS | Градация |
|-----------------------|---------------------------|------------------|---------------------|---------------------|
| 90-100 | отлично | зачтено | A | отлично |
| 85-89 | хорошо | | B | очень хорошо |
| 75-84 | | | C | хорошо |
| 70-74 | | | D | удовлетворительно |
| 65-69 | удовлетворительно | | E | посредственно |
| 60-64 | | F | неудовлетворительно | |
| ниже 60 | неудовлетворительно | не зачтено | F | неудовлетворительно |

Зачтено «Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Очень хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены,

либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.