

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**

**«Физическая культура (элективная дисциплина)»**

**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.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Гимнастическая подготовка	УК-7	V	КН	-
4.	Техническая подготовка (волейбол)	УК-7	V	КН	-
Весенний семестр					
1.	Техническая подготовка (баскетбол)	УК-7	V	КН	-

2.	Гимнастическая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
4.	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-творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Демонстрация двигательных умений и навыков по использованию средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7
З1 - 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
Бег 60 м	4	8,3	8,3	8,3	8,3
	3	8,6	8,6	8,6	8,6
	2	9.0	9.0	9.0	9.0
	1	9.3	9.3	9.3	9.3
Прыжок в длину с места (см)	4	225	235	240	240
	3	210	225	225	225
	2	205	210	210	210
	1	200	205	205	205
	4	13.40.0	13.40.0	13.40.0	13.40.0

Бег 3000 м	3	14.30.0	14.30.0	14.30.0	14.30.0
	2	15.00.0	15.00.0	15.00.0	15.00.0
	1	15.30.0	15.30.0	15.30.0	15.30.0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	15	15	15	15
	3	12	12	12	12
	2	10	10	10	10
	1	7	7	7	7
Сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу	4	44	44	44	44
	3	25	32	32	32
	2	21	28	28	28
	1	23	23	23	23
Рывок гири 16 кг	4	43	43	43	43
	3	25	25	25	25
	2	21	21	21	21
	1	17	17	17	17
Прыжки на скакалке (1 мин)	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	4	48	48	48	48
	3	37	37	37	37
	2	33	33	33	33
	1	28	28	28	28
Метание спортивного снаряда, вес 700 гр.	4	37	37	37	37
	3	35	35	35	35
	3	33	33	33	33
	1	28	28	28	28
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4	13	13	13	13
	3	8	8	8	8
	2	6	6	6	6
	1	0	0	0	0
Челночный бег 3 x10 м (сек)	4	7.1	7.1	7.1	7.1
	3	7.7	7.7	7.7	7.7
	2	8.0	8.0	8.0	8.0
	1	8.8	8.8	8.8	8.8
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
Бег 60 м	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
Прыжок в длину с места (см)	4	180	180	195	195
	3	170	170	180	180
	2	160	160	170	170
	1	150	150	160	160
Бег 2000 м	4	12.30.0	12.30.0	10.50.0	10.50.0
	3	13.10.0	13.10.0	12.30.0	12.30.0
	2	14.00.0	14.00.0	13.10.0	13.10.0
	1	15.00.0	15.00.0	14.00.0	14.00.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	4	43	43	43	43
	3	35	35	35	35
	2	32	32	32	32
	1	25	25	25	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	4	12	18	18	18
	3	10	12	12	12
	2	8	10	10	10
	1	6	8	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	17	17	17	17
	3	12	12	12	12
	2	10	10	10	10
	1	8	8	8	8
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	4	8.2	8.2	8.2	8.2
	3	8.8	8.8	8.8	8.8
	2	9.0	9.0	9.0	9.0
	1	9.6	9.6	9.6	9.6
Метание спортивного снаряда, весом 500 гр (м)	4	21	21	21	21
	3	17	17	17	17
	2	14	14	14	14
	1	10	10	10	10
Прыжки на скакалке (1 мин)	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4	16	16	16	16
	3	11	11	11	11
	2	8	8	8	8
	1	0	0	0	0
Передачи сверху над собой (1 курс),	4	20	20	20	20

передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс)	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 «Физическая культура (элективная дисциплина)» 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

1. Физические качества человека, их определение. Упражнения для развития физических качеств.
2. Основы и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями, последовательность выполнения упражнений в утренней гигиенической гимнастике.
3. Здоровье человека, как наивысшая ценность, определение понятия «Здоровье», факторы здоровья.
4. История развития студенческих Универсиад. Студенческий спорт в России.
5. История возникновения и развития комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»).
6. Принципы и виды закаливания. Методика закаливающих процедур.
7. Витамины, минералы. Их роль в сохранении здоровья человека.
8. История развития игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей).
9. Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни.
10. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. История возникновения и развитие Олимпийского движения.
12. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
13. Факторы, влияющие на здоровье человека. Понятие адаптации организма, ее виды.
14. Алкоголь и табакокурение, как фактор риска для здоровья человека.

- 15.История возникновения и развития легкой атлетики.
- 16.Современные экстремальные виды спорта.
- 17.Определение величины оптимальной физической нагрузки при занятиях бегом, плаванием для лиц разного возраста.
- 18.История возникновения и этапы развития физической культуры в обществе.
- 19.Формирование профессионально-прикладных качеств средствами физической культуры.
- 20.Основные принципы рационального питания. Питание спортсменов.
- 21.Психологические качества, формируемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 22.Факторы, определяющие работоспособность человека. Физические упражнения повышающие работоспособность.
- 23.Формирование физической культуры личности студента, мотивация для занятий физической культурой и спортом. Этапы развития физической культуры (социальные и экономические).
- 24.Спортивный травматизм и его профилактика при занятиях физическими упражнениями.

#### 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	Оценка по 4-бальной	Отметка о	Оценка	Градация
----------------	---------------------	-----------	--------	----------

баллов	шкале	зачете	ECTS	
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.