

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:** 27.03.04 Управление в технических системах

**Наименование образовательной программы бакалавриата:** Управление  
и информатика в технических системах

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Нововоронеж 2022 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.