

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю) Б1.В.11 Прикладная физическая культура и спорт  
(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

(код и наименование направления подготовки)

Направленность 13.03.02.07 Электроснабжение

(код и наименование направленности)

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций**

<i>Курс</i>	<i>Семестр (формы контроля по учебному плану)</i>	<i>Код и содержание компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Оценочные средства</i>
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)				
1-3	1-зачет 2-зачет 3-зачет 4-зачет 5-зачет 6 -зачет	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения. Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей	Контрольные нормативы (ОС-1) Реферат (ОС -2)
		УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека. Уметь: оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Владеть: техникой изучаемых физических упражнений. Навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурноспортивной деятельности.	

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания, эталоны верного ответа и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

### **Перечень контрольных нормативов для промежуточной аттестации (ОС -1)**

#### **1 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

#### **2 Семестр**

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

#### **3 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)
3. Гимнастика (прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине)

#### **4 семестр**

1. Гимнастика (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
3. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

#### **5 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

## 6 Семестр

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

### Методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации:

Формой промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в соответствии с содержанием учебного материала в семестре.

Аттестация студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, осуществляется по результатам защиты реферата.

### Критерии оценивания

Виды испытаний	1 курс		2 курс		3 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 3000/2000 м	<b>16.0</b>	<b>12.30</b>	<b>15.30</b>	<b>12.0</b>	<b>15.0</b>	<b>11.30</b>
Бег 100 м	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>14.8</b>	<b>17.0</b>	<b>13.5</b>	<b>16.5</b>
Прыжок в длину с места (м)	<b>2.15</b>	<b>1.60</b>	<b>2.25</b>	<b>1.70</b>	<b>2.30</b>	<b>1.80</b>
Челночный бег 3x10 (сек.)	<b>8.2</b>	<b>9.3</b>	<b>8.0</b>	<b>8.7</b>	<b>7.3</b>	<b>8.4</b>
Прыжки на скакалке (кол раз)	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
Поднятие туловища из положение лежа на спине (мин.)	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>47</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.-с колен, кол-во раз)	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Наклон из положения стоя (см)	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>16</b>
Прием и передача в\б мяча в парах через сетку (кол-	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>20</b>

во раз без потерь)						
Подача в\б мяча, верхняя или нижняя (из 8 подач)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
Штрафные броски (из 5 бросков)	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении (сек.)	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

- «сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания соответствует нормативу;  
 - «не сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания не соответствует нормативу.

- «зачтено» - выставляется обучающемуся, который выполнил все необходимые нормативы за семестр;  
 - «не зачтено» - выставляется обучающемуся, который не выполнил все необходимые нормативы за семестр;

### **Перечень тем для рефератов для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОС -2)**

Темы рефератов.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Профилактика травматизма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Здоровый образ жизни студентов.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

16. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
17. Бег, как средство укрепления здоровья.
18. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
19. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
20. Формирование двигательных умений и навыков.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Основы методики самомассажа.
25. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Адаптация к физическим упражнениям.
30. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
31. Гимнастика для глаз.
32. Системы дыхательных упражнений. Сущность, методика.
33. Осанка и типы телосложения.

### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Защита реферата предполагает предварительный выбор учащимся темы, работу с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата.

При написании реферативной работы пользоваться общими требованиями к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности СТО 4.2-07-2014.

Не позднее чем за неделю до промежуточной аттестации реферат предоставляется преподавателю для проверки, по результатам которой выставляется оценка в виде «зачтено»-«не зачтено».

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических возможностей.

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Реферат	Преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Контрольные вопросы	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат	Письменная проверка

### Критерии оценивания:

- оценка «отлично», если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» – 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;
- оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- «зачтено» - выставляется обучающемуся, если реферат соответствует оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;
- «не зачтено» («не сдано») - если реферат соответствует оценке «неудовлетворительно».

Разработчик

  
подпись

Шелеметьева О. М.

инициалы, фамилия