

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины:	Физическая культура и спорт
направление подготовки:	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
направленность:	Электроснабжение
форма обучения:	заочная

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность Электроснабжение, к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен
на заседании кафедры ПМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой _____  _____ О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий

Выпускающей кафедрой _____  _____ А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Фонд оценочных средств разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры



1. Результаты обучения по дисциплине

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	З.1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		У.1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		В.1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	З.2: знать комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		У.2: уметь выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		В.2: владеть навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

2. Формы аттестации по дисциплине

2.1. Форма аттестации: экзамен.

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.1

№ п/п	Форма обучения
	ЗФО
1	Практические занятия

3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины/модуля		Код результата обучения по дисциплине/модулю	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Итоговая аттестация
1	1	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	УК-7.1. УК-7.2.	Практическое занятие	Зачет
2	2	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	УК-7.1. УК-7.2.	Практическое занятие	Зачет
3	3	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	УК-7.1. УК-7.2.	Практическое занятие	Зачет
4	4	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	УК-6.1. УК-6.2.	Практическое занятие	Зачет

4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

4.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- практические занятия: (приведены в методических указаниях для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»);
- тематика рефератов по дисциплине (Приложение 1).

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- выполнение тестовых заданий на демонстрацию развития уровня физических качеств в полном объеме по разделам программы (Приложение 2)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

Кафедра ПМЕНД

Примерные темы рефератов

- 1.1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
- 1.2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
- 1.3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
- 1.4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

2. Волейбол

- 2.1. Волейбол: азбука волейбола.
- 2.2. Волейбол: передачи.
- 2.3. Волейбол: подача.

1. Баскетбол

- 3.1. Баскетбол: азбука баскетбола.
- 3.2. Баскетбол: элементы техники.
- 3.3. Баскетбол: броски мяча.

2. Физическая культура и спорт

- 4.1. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом
- 4.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 4.3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- 4.4. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 4.5. Развитие быстроты
- 4.6. Развитие двигательных способностей
- 4.7. Развитие основных физических качеств юношей.
- 4.8. Развитие основных физических качеств девушек.
- 4.9. Опорно-двигательный аппарат. Развитие силы и мышц. Влияние физических упражнений на мышцы.
- 4.10. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы в условиях тренировочного процесса
- 4.11. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая культура и физическое воспитание
- 4.12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
- 4.13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 4.14. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- 4.15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
- 4.16. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

5. Здоровый образ жизни.

- 5.1. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 5.2. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
- 5.3. Биологические ритмы и сон
- 5.4. Наука о весе тела и питании человека.
- 5.5. Формирование двигательных умений и навыков.
- 5.6. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания).
- 5.7. Основы спортивной тренировки.
- 5.8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
- 5.9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
- 5.10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
- 5.11. Основные системы оздоровительной физической культуры

Общие положения и требования к написанию реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- введение: 1 – 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы;
- основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.;
- выводы: 0,5 – 1 стр.
- список использованной литературы: 5 – 15 источников

Общий объём реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата А4.

Защита реферата происходит публично (в присутствии группы обучающихся).

Форма обучения	Сумма баллов	Критерии оценки реферативной работы
Очная / очно- заочная/ заочная форма обучения	61- 75 / 0 - 20 / 0 - 20	Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности. Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.
Очная / очно- заочная/ заочная форма обучения	76 - 90 / 21 - 40 / 21 - 40	В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы. Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.

Очная /
очно-
заочная/
заочная
форма
обучения

91 – 100 /
41 - 64 /
41 – 64

Присутствуют новизна и самостоятельность в решении поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах. Хорошо показано умение работать с современной научно-методической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

Кафедра ПМЕНД

Тестирование физической подготовленности

Таблица 2.1

№	Уровень подготовленности:		низкий		средний		высокий	
	Тестирование физических качеств		результат	балл	результат	балл	результат	балл
1	2		3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика								
1	Бег 100 м	юн.	14.3	2/0/0	14.0	2/0/0	13.0	4/0/0
		дев.	17.7		17.3		16.3	
2	Бег 500 м	дев.	2.11	1/0/0	2.00	2/0/0	1.55	4/0/0
	Бег 1000 м	юн.	3.56		3.45		3.35	
3	Пръжок в длину с места (см)	юн.	210	1/0/0	220	2/0/0	240	3/0/0
		дев.	169		175		180	
Волейбол								
4	Подача мяча через сетку, (количество попаданий из 10)	юн.	4	1/2/2	5	3/4/4	6	4/6/6
		дев.	2		3		4	
Баскетбол								
5	Штрафные броски в кольцо, (количество попаданий из 10)	юн.	5	1/2/2	6	3/4/4	7	4/6/6
		дев.	3		4		5	
Общая физическая подготовка								
6	Стибание и разгибание рук, в упоре лёжа	юн.	20	1/2/2	25	2/4/4	35	4/6/6
		дев.	7		10		14	
7	Подъём туловища в сед, из положе- ния лёжа, за 1 мин	дев.	30	1/2/2	35	2/4/4	43	3/6/6
		юн.	25		30		40	
8	Наклон вперёд, из положения стоя, с прямыми ногами со ска- мьи	юн.	5	1/2/2	6	2/4/4	10	3/6/6
		дев.	6		+9		14	
9	Подтягивание на высокой перекла- дине	юн.	7	1/2/2	9	2/4/4	15	4/6/6
	Подтягивание на низкой перекладине	дев.	8		10		15	
Критерии оценки тестирования физической под- готовленности:			Баллы:		Баллы:		Баллы:	
Очная форма обучения			0 – 10		11 – 20		21 – 30	
Очно-заочная форма обучения			0 – 12		12 – 24		25 – 36	
Заочная форма обучения			0 - 12		12 – 24		25 - 36	