Приложение 1

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
# ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Дисциплины** Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»
**Направление подготовки** 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
**Профиль** «Электроснабжение»

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре: специальная оздоровительная физическая культура»

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код индикатора достижения компетенций | Наименование оценочного средства и иных материалов | Кол-во |
|---|---|---|---|---|
| 1 | В целом | УК – 7.1. | Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций, описание шкал оценивания | 4 |
| 2 | | | Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 2 |
| 3 | | | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 4 |

## 1 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 1.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине оценивается по двум оценкам: «зачтено», «не зачтено».

### 1.2 Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

| Код компетенции (индикатора достижения компетенции | Результат обучения по дисциплине | «зачтено» | «не зачтено» |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК – 7 (УК – 7.1) | Знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности оздоровительной и лечебной физической культуры | Сформированные или неполные знания методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей оздоровительной и лечебной физической культуры | Фрагментарные знания основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей оздоровительной и лечебной физической культуры / Отсутствие знаний |
| | Уметь реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики. | В целом успешное умение реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и | Фрагментарные умения реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики. | методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики / Отсутствие умений |
| | Владеть основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности. | В целом успешное владение основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности | Фрагментарное владение основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности / Отсутствие навыков |

### 1.3.Описание шкалы оценивания освоения дисциплины в форме зачета

Знания, умения, навыки обучающегося по дисциплине оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

### 1.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций дисциплины в форме зачета

| Оценка | Критерии |
|---|---|
| Зачтено | Выполнен установленный по дисциплине объем лекционных занятий и самостоятельных работ, в процессе обучения или в ходе собеседования продемонстрированы достаточно твердые знания материала, умения и навыки их использования при решении конкретных задач, показана сформированность соответствующих компетенций, проявлено понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, даны правильные, полные ответы на большинство вопросов ;нет грубых ошибок, при ответах на отдельные вопросы могут быть допущены отдельные неточности. В реферате раскрыта соответствующая тема, и студент в большей степени владеет предоставленной информацией |

| | |
|---|---|
| | Выполняет полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, комплекс упражнений утренней, атлетической, производственной гимнастики, ритмо-темповых и пластических движений, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать выполнения контрольных упражнений и оценить, допускаются незначительные ошибки или неточности, двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, контрольные упражнения выполнены в среднем минимум на три балла, |
| Не зачтено | Не выполнен установленный по дисциплине объем лекционных занятий и самостоятельных работ, соответствующие компетенции не сформированы полностью или частично, в ходе собеседования не дано ответа, или даны неправильные ответы на большинство вопросов, продемонстрировано непонимание сущности предложенных вопросов, допущены грубые ошибки при ответе на вопросы. Реферат не выполнен или в реферате не раскрыта соответствующая тема, или студент совсем не владеет предоставленной информацией.<br>Не владеет умением подбора и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, комплексом упражнений утренней, атлетической, производственной гимнастики, ритмо-темповых и пластических движений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, выполнения контрольных упражнений и оценивании, контрольные упражнения не выполнены или выполнены на один-два балла в среднем |

## 2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Вопросы к зачёту

| № вопроса | Вопросы | Коды индикаторов достижения компетенций |
|---|---|---|
| 1. | Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры. | УК-7.1 |
| 2. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | УК-7.1 |
| 3. | Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья. | УК-7.1 |
| 4. | Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности. | УК-7.1, |
| 5. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. | УК-7.1 |
| 6. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | УК-7.1 |
| 7. | Задачи утренней гигиенической гимнастики. | УК-7.1 |
| 8. | Физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха. | УК-7.1 |
| 9. | Осанка и её влияние на здоровье человека. | УК-7.1 |
| 10. | Доступные методики оценки функциональной подготовленности | УК-7.1, |
| 11. | Безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | УК-7.1 |
| 12. | Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | УК-7.1 |
| 13. | Подбор комплексов физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. | УК-7.1 |
| 14. | Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражненийучитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности | УК-7.1 |
| 15. | Выбор естественных силы природы и гигиенических факторов в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур. | УК-7.1 |
| 16. | Дневник самонаблюдения как способ контроля и анализа эффективности занятий | УК-7.1 |

## 2.2. Тесты текущего и промежуточного контроля

**Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физ. подготовка»**

**ЮНОШИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2 -3 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 6-минутный бег,м | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 1400 | 1300 | 12000 | 1100 | 1000 |
| 2 | Бег 3000м | без учета времени | | | | | без учета времени | | | | |
| 3 | Подтягивание в висе на перекладине | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 235 | 215 | 200 | 195 | 180 | 170 | 235 | 215 | 200 | 195 |
| 5 | Челночный бег 3*10 | 8,0 | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 7,6 | 8,0 | 8,1 | 8,3 | 8,5 |
| 6. | Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м | 3,30 | 3,10 | 2,50 | 2,30 | 2,10 | 3,50 | 3,30 | 3,10 | 2,50 | 2,30 |
| 7. | Наклон вперёд сидя (см) | 12 | 8 | 5 | 3 | 1 | 12 | 8 | 5 | 3 | 1 |

ДЕВУШКИ

| № | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2-3 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 6-минутный бег,м | 1000 | 900 | 850 | 800 | 750 | 1100 | 1000 | 900 | 850 | 800 |
| 2 | Бег 2000м | без учета времени | | | | | без учета времени | | | | |
| 3 | Поднимание туловища | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 150 | 145 | 140 | 175 | 170 | 160 | 150 | 145 |
| 5 | Челночный бег 3*10 | 9,0 | 9,7 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 8,5 | 9,0 | 9,7 | 10,3 | 10,5 |
| 6. | Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,20 | 2,00 | 3,10 | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,20 |
| | Наклон вперёд сидя (см) | 18 | 15 | 10 | 7 | 5 | 18 | 15 | 10 | 7 | 5 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами гандбол»**

**ЮНОШИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Челночный бег | Без учета времени | | | | |
| 2 | Передачи мяча с отскоком | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3. | Сгибание рук в упоре лежа | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Броски на точность по секторам | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5. | Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**ДЕВУШКИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Челночный бег | Без учета времени | | | | |
| 2 | Передачи мяча с отскоком | 25 | 20 | 25 | 10 | 5 |
| 3. | Сгибание ног в висе стоя | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 4. | Броски на точность по секторам | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота (с отскоком мяча об пол во вратарской зоне) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола»**

| № | Упражнения | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Челночный бег | | Без учета времени | | | | |
| 2 | 20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м. | ю | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 19,0 |
| | | д | 20,0 | 20,5 | 21,0 | 21,5 | 22,0 |
| 3. | Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий | д | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | ю | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4. | Обводка области штрафного | ю | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | броска в обе стороны<br>с одним броском в кольцо, сек. | д | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 |
| 5 | Броски по 7-ми точкам | ЮиД | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола»**

| № | Упражнения | пол | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Нижняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз) | ю | 16 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Верхняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз) | ю | 16 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3. | Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток) | д | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | ю | | | | | |
| 4. | Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6. | ю | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | д | | | | | |
| 5. | Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м) | ю | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | | д | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная - корригирующая гимнастика»**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2 | Комплексы ЛФК с учетом характера заболеваний (кол-во упр.) | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 3. | Выполнение комбинации ритмо-темповых и пластических движений (девушки) | Разучить с группой свою | Показ группе разученной ранее | Самостоятельное выполнение | Повтор за ведущим без команд | Повтор за ведущим с командами |
| 4. | Комплекс дыхательных упражнений (кол-во упр.) | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Комплекс упражнений для воспитания силовых способностей (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 6. | Комплекс упражнений для тренировки гибкости (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7. | Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши) (кол-во упр.) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8. | Комплекс упражнений производственной гимнастикипо выбору – для умственной или физической деятельности (кол-во упр.) | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 |

## 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

1. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры СМК-П-02.01-04-21 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 15 с.
2. Положение о курсовом проектировании СМК-П-02.01-03-23 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
3. Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных техно-логий в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий. Смк-п-02.01-02-23/ разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
4. Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»/ разраб. С.М. Пятикопов, Н.В. Надёжина, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко, Н.Н. Яковенкоа - Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2026. – 33 с.