

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Северский технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(СТИ НИЯУ МИФИ)

Кафедра «Физической культуры»

ОДОБРЕНО
Ученым советом СТИ НИЯУ МИФИ
протокол № 6 от 30.08.2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

15.03.06 Мехатроника и робототехника

НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Разработка роботизированных систем для атомной промышленности

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, ЗЕ	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	В форме практической подготовки / в интерактивной форме, час.	СРС, час.	Форма(ы) контроля (Э, З, ДифЗ, КР, КП)
1	1.5	54	0	54	0	0	0	Зач.
2	1.5	54	0	54	0	0	0	Зач.
3	1.5	54	0	54	0	0	0	Зач.
4	1.5	54	0	54	0	0	0	Зач.
5	1	36	0	36	0	0	0	Зач.
6	1	36	0	36	0	0	0	Зач.
7	1.1111111111111112	40	0	40	0	0	0	Зач.
Итого	9.111111111111111	328	0	328	0	0	0	

1 МОДЕЛЬ КОНТРОЛИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационные мероприятия
УК-6	З-УК-6	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)
УК-6	У-УК-6	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)
УК-6	В-УК-6	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)
УК-7	З-УК-7	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)
УК-7	У-УК-7	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)
УК-7	В-УК-7	Н1, Н2, Н3, Зачет (1 сем.), Н4, Н5, Н6, Зачет (2 сем.), Н7, Н8, Н9, Зачет (3 сем.), Н10, Н11, Н12, Зачет (4 сем.), Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.), Н16, Н17, Н18, Зачет (6 сем.), Н19, Н20, Н21, Зачет (7 сем.)

Шкалы оценки образовательных достижений. Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего (**60 баллов**) и промежуточного контроля (**40 баллов**). Для допуска к промежуточному контролю по дисциплине студенту в течение календарного модуля необходимо набрать не менее 60% баллов при условии сдачи **всех** дисциплинарных разделов. Раздел считается сданным, если выполнены все виды контроля и набрано по ним не менее 60 % баллов от максимального по разделу.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация в конце семестра осуществляется в форме Зачета.

Аттестация в 1 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н1	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н2	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н3	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 2 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н4	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н5	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н6	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 3 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н7	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н8	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н9	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 4 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н10	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н11	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н12	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 5 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
H13	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H14	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H15	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 6 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
H16	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H17	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H18	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Аттестация в 7 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
H19	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H20	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
H21	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов по дисциплине	100–90	89–85	84–75	74–70	69–65	64–60	ниже 60
Оценка (ECTS)	A	B	C	D		E	F
Оценка по 4-х бальной шкале	отлично (отл.)	хорошо (хор.)			удовлетворительно (удовл.)		неудовлетворительно (неуд.)
Зачет	Зачтено						Не зачтено

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль не предусмотрен рабочей программой данной дисциплины.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА (РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ)

3.1 Контрольные нормативы для девушек (1-7 семестр)

Таблица 3.1 – Первый семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	см	190	180	170	150
2.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре лежа, руки на скамье; сгибание – разгибание рук (отжимание). Сгибание – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	25	20	17	15
3.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднятие туловища вверх – вперед (угол подъема 30-45°). Дыхание: поднятие – выдох, и.п.-вдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития скоростной выносливости. Прыжки со скакалкой (1 мин). Дыхание произвольное.	кол- во раз	150	140	130	110
5.	Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.	см	+25	+20	+15	+10

Таблица 3.2 – Второй семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук. Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох	кол- во раз	30	20	16	10
2.	Упражнения для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища. Дыхание: И.П.- вдох, при разгибании туловища – выдох.	кол- во раз	70	60	50	40
3.	Троеборье: 1). И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны. Поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 °) (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")	кол- во раз	110	100	90	80
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.	см	60	50	40	30
5.	Упражнения для развития мышц таза и бедра. Стоя с отягощением на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания.	кол- во раз	70	60	50	30

Таблица 3.3 – Третий семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения на развитие мышц груди. И.П.- в упоре на коленях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох (1 минута).	кол- во раз	60	50	40	30
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выпрыгивание из упора присев.	кол- во раз	40	30	20	15

3.	Оценка гибкости. Наклон туловища вперед сидя на полу, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и вертикально расположенной стопой.	см	+25	+20	+15	+10
4.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки на груди: поднимание туловища вперед – вверх (угол подъема 30 – 45 °). Дыхание: И.П.- вдох, поднимание туловища – выдох. (1 минута).	кол- во раз	70	60	50	40
5.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- в висе на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: И.П.- вдох, поднимание коленей – выдох.	кол- во раз	50	40	30	20

Таблица 3.4 – Четвертый семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа спиной на наклонной доске, головой вниз, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки за головой, локти в стороны: поднимание туловища вверх – вперед. Дыхание: И.П.- вдох, поднимание туловища – выдох.	кол- во раз	60	50	40	30
2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой (30 сек). Дыхание произвольное.	кол- во раз	85	80	75	70
3.	Упражнение для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища. Дыхание: И.П.- вдох, разгибание – выдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития мышц стопы и голени. И.П.- Стоя пальцами ног на подставке, руками опереться: поднимание на носки. (1 минута).	кол- во раз	100	90	80	70

5.	Троеборье: 1). Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- руки в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: И.П.- вдох, разгибание – выдох (30 сек); 2). Упражнения на развитие мышц таза и бедер. И.П.- стоя, руки за головой, ноги на ширине плеч: глубокие приседания, спина прямая (30 сек). Дыхание: И.П.- вдох, приседание – выдох. 3). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, руки в упоре на предплечье: удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали. (отдых между упражнениями - 30")	кол- во раз	90	80	70	60
----	---	-------------------	----	----	----	----

Таблица 3.5 – Пятый семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали. Выполняется без задержки дыхания.	кол- во раз	80	70	60	50
2.	Упражнения для оценки развития быстроты. Бег в упоре с высоким подниманием бедра (15 сек). Дыхание произвольное.	кол- во раз	65	60	55	50
3.	Упражнение на развитие мышц груди. И.П.- в упоре на коленях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: И.П.- вдох, разгибание – выдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Оценка гибкости. Тест – шпагат Продольный, поперечный	граду сы	180	160	150	130

5.	Троеборье: 1). Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны: поднимание туловища вверх – вперед (30 сек); 2). Упражнения на координацию. И.П.- стоя в круге d=50 см: прыжки с поворотом на 180⁰, стопы параллельно (30 сек). 3). Упражнения для развития мышц голени и стопы. И.П.- стоя пальцами ног на подставке, руками опереться: поднимание на носки (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")	кол-во баллов в	120	110	100	90
----	--	-----------------	-----	-----	-----	----

Таблица 3.6 – Шестой семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук. Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох	кол-во раз	30	20	16	10
2.	Упражнения для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища. Дыхание: И.П.- вдох, при разгибании туловища – выдох.	кол-во раз	70	60	50	40
3.	Троеборье: 1). И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны. Поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45⁰) (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")	кол-во раз	110	100	90	80
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.	градусы	60	50	40	30
5.	Упражнения для развития мышц таза и бедра. Стоя с отягощением на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания.	кол-во баллов в	70	60	50	30

Таблица 3.7 – 7 семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	см	190	180	170	150
2.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре лежа, руки на скамье; сгибание – разгибание рук (отжимание). Сгибание – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	25	20	17	15
3.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30-45 °). Дыхание: поднимание – выдох, и.п.-вдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития скоростной выносливости. Прыжки со скакалкой (1 мин). Дыхание произвольное.	кол- во раз	150	140	130	110
5.	Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.	см	+25	+20	+15	+10

3.2 Контрольные нормативы для юношей (1-7 семестр)

Таблица 3.8 – Первый семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук. И.П.- в висе на перекладине: подтягивание хватом сверху. Дыхание: подтягивание – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	16	14	12	10
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	см	260	250	235	220

3.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднятие туловища и ног в сед углом ("складной нож"). Дыхание: сед – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	35	30	25	20
4.	Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.	см	+25	+20	+15	+10
5.	Упражнения для оценки и развития быстроты. Челночный бег: 4 х 9 м.	сек	9,4	9,6	9,8	10.0

Таблица 3.9 – Второй семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох.	кол- во раз	16	14	12	10
2.	Упражнения на координацию. И.П.- стоя в круге d=50 см, прыжки с поворотом на 180 ⁰ стопы параллельно. Следить за ритмом дыхания (30 сек).	кол- во раз	30	25	20	10
3.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднятие туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 ⁰). Подъем туловища – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития скоростной выносливости. Прыжки со скакалкой (1 минута). Дыхание произвольное.	кол- во раз	150	140	130	120

5.	Троеборье: 1). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")	Количество раз	120	110	100	90
----	--	----------------	-----	-----	-----	----

Таблица 3.10 – Третий семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса. И.П.- в висе на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине. Дыхание: поднимание – выдох, и.п.- вдох.	кол-во раз	17	15	13	10
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.	см	65	60	55	45
3.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, руки на груди: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема $30 - 45^{\circ}$) (1 минута). Дыхание: подъем – выдох, и.п.- вдох.	кол-во раз	70	60	50	40
4.	Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. И.П.- наклон туловища вперед сидя на полу, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и вертикально расположенной стопой.	см	+25	+20	+15	+10
5.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: сгибание – выдох, разгибание – вдох.	кол-во раз	70	60	50	35

Таблица 3.11 – Четвертый семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места.	см	690	670	650	630
2.	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. И.П.- "удержание угла" в упоре на брусьях. Без задержки дыхания.	сек	15	13	11	9
3.	Упражнения для развития мышц таза и бедра. Стоя с грифом на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Дыхание произвольное.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Оценка координации. Тест на равновесие. И.П.- стоя на правой ноге, левая согнута в колене, отведена в сторону и опирается в колено правой ноги	сек	40	30	20	10
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выпрыгивание из упора присев.	кол- во раз	45	35	25	15

Таблица 3.12 – Пятый семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища. Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох.	кол- во раз	75	65	55	40
2.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: разгибание – выдох, и.п.- вдох	кол- во раз	16	14	13	10
3.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой (30 мин). Дыхание произвольное.	кол- во раз	85	80	70	60
4.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки на груди: поднятие туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 °) (1 минута). Дыхание: подъем туловища – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	70	60	50	40

5.	Троеборье: 1). Упражнения на развитие мышц груди. И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук.. (отдых между упражнениями - 30")	кол- во раз	130	120	110	95
----	---	-------------------	-----	-----	-----	----

Таблица 3.13 – Шестой семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох.	кол- во раз	16	14	12	10
2.	Упражнения на координацию. И.П.- стоя в круге d=50 см, прыжки с поворотом на 180 ⁰ стопы параллельно. Следить за ритмом дыхания (30 сек).	см	30	25	20	10
3.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 ⁰). Подъем туловища – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития скоростной выносливости. Прыжки со скакалкой (1 минута). Дыхание произвольное.	см	150	140	130	120
5.	Троеборье: 1). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")	сек	120	110	100	90

Таблица 3.14 – Седьмой семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук. И.П.- в висе на перекладине: подтягивание хватом сверху. Дыхание: подтягивание – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	16	14	12	10
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	см	260	250	235	220
3.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднимание туловища и ног в сед углом ("складной нож"). Дыхание: сед – выдох, и.п.- вдох.	кол- во раз	35	30	25	20
4.	Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.	см	+25	+20	+15	+10
5.	Упражнения для оценки и развития быстроты. Челночный бег: 4 x 9 м.	сек	9,4	9,6	9,8	10.0

3.3 Методические указания для оценки

Решение об оценке текущей успеваемости студента принимается преподавателем, ведущим учебные занятия, на последней учебной неделе на основе результатов посещения и выполнения заданий, индивидуального собеседования с каждым студентом во время выполнения заданий на практических занятиях и обязательно доводится до сведения студента. В течение семестра студент обязан выполнить все выданные ему задания (нормативы) и получить не ниже порогового значения (60% от максимального количества баллов за текущий контроль по дисциплине), только после этого он допускается к зачету.

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

4.1 Комплект материалов для оценивания зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

На основе посещений практических занятий и сдаче контрольных нормативов - в целом, выставляется итоговая оценка работы студента за весь текущий семестр.

Окончательная оценка выставляется с учетом баллов студента за текущий контроль знаний во время семестра (подсчитанный с учетом «бонусов» и «штрафов», но не превышающий 60 баллов).

Общее количество баллов переводится в традиционную пятибалльную оценку и оценку в соответствии со шкалой ECTS, которые и проставляются в зачетке и экзаменационной ведомости.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ (ЧАСТИ КОМПЕТЕНЦИИ)

5.1 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

5.1.1 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) **УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.**

№	Вопросы	Ответы
1.	Физическая активность улучшает: А) качество жизни; Б) уровень жизни; В) стиль жизни; Г) все перечисленное	А
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что: А) обеспечивается ритмичность работы организма; Б) правильно планируются дела в течение дня; В) избегаются неоправданные физические напряжения; Г) все перечисленное.	А
3.	Систематические занятия физическими упражнениями укрепляет здоровье так как: А) осуществляется хорошая циркуляция крови к органам и системам; Б) повышается возможность дыхательной системы; В) повышаются резервные возможности организма; Г) все перечисленное	Г
4.	Физкультминутку следует отнести: А) урочным формам занятий физическими упражнениями; Б) «малым» неурочным формам; В) соревновательным формам; Г) «крупным» неурочным формам.	Б
5.	Эмоциональную устойчивость развивают: А) прыжки в воду с вышки; Б) прыжки на батуте; В) прыжки с трамплина; Г) все перечисленное	Г
6.	Через какой промежуток времени после приёма пищи можно приступать к занятиям физической культуры?	1 - 1,5 часа
7.	Способность организма длительное время противостоять утомлению – это	выносливость

№	Вопросы	Ответы
8.	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:	70-80 уд/мин
9.	Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?	медленный бег
10.	В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?	плавание
11.	Встреча в баскетболе состоит из?	4-х таймов по 10 минут
12.	На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?	не ближе 9 м
13.	До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?	11
14.	Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину?	400 м
15.	Сколько разрешено подач на игру в мини-футболе?	1
16.	Какая длительность перерыва между двумя таймами в мини-футболе?	5 минут
17.	Какова продолжительность матча в мини-футболе?	40 минут
18.	Сколько игроков составляют команду в мини-футболе?	5
19.	Какое максимальное количество касаний мяча разрешено одной командой до его возвращения на сторону соперника в волейболе?	3
20.	Какова длина стандартного баскетбольного поля?	28 метров

5.1.2 Комплект материалов для оценивания сформированности компетенции (части компетенции) **УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

№	Вопросы	Ответы
1.	Физическая активность снижает риск заболеваний: А) инфекционными болезнями; Б) сердечно - сосудистыми; В) системы пищеварения; Г) все перечисленное	Б
2.	Нагрузка при выполнении физических упражнений характеризуется: А) напряжением отдельных мышечных групп; Б) количеством двигательных действий; В) состоянием здоровья, возрастом; Г) величиной их воздействия на организм	Г
3.	Какие физические упражнения развивают «инициативность»: А) бег с горы по сложному маршруту; Б) спортивные игры; В) ориентирование на местности; Г) эстафеты	Б
4.	По состоянию здоровья и физического развития студенты распределяются на медицинские группы: А) слабую, среднюю, сильную; Б) физкультурную, спортивную, оздоровительную; В) основную, подготовительную, специальную;	В

№	Вопросы	Ответы
	Г) младшую, старшую, среднюю	
5.	Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является... А) двигательный режим; Б) рациональное питание; В) личная и общественная гигиена; Г) закаливание организма	А
6.	Какие болезни чаще всего возникают при курении?	бронхит, рак лёгких
7.	Что такое гиподинамия?	пониженная двигательная активность
8.	Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...	кувырок
9.	Какие виды спорта тренируют дыхание?	спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта
10.	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	комплекс
11.	На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?	на координацию движений
12.	Как называется способность выполнять сложные координационные движения в изменяющихся условиях?	ловкость
13.	В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры...	автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу
14.	Что представляет собой бег на 110 метров с барьерами?	бег с препятствиями
15.	Что является целью метания молота в атлетике?	метнуть молот как можно дальше
16.	Как называется дисциплина, в которой участники преодолевают препятствия и барьеры на стадионе?	полоса препятствий
17.	Что происходит, если мяч пересекает линию ворот в мини-футболе?	гол
18.	Каково максимальное количество партий в матче по правилам волейбола?	5
19.	Какой игрок в баскетболе имеет обязанность контролировать игру противника и предотвращать его проходы?	защитник
20.	Как называется ситуация, когда игрок оказывает давление на игрока, у которого есть мяч?	оборона

5.2 Критерии оценки сформированности компетенции (части компетенции) студентов

Количество правильных ответов	Менее 70%	70% и более
оценка	компетенции не сформированы	компетенции сформированы

Автор(ы): С.А. Петренко