

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск, 2022

# ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## «Физическая культура»

Контролируемые дисциплины	разделы	Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов

## 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 1.1 Темы рефератов для контроля текущей успеваемости

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. Основы физического воспитания молодой семьи.
9. Гимнастика молодой матери.
10. Двигательный режим молодой женщины.
11. Основы семейного физического воспитания.
12. Двигательный режим будущей матери.
13. Физическая культура и массаж детей грудного возраста.
14. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
15. ЛФК при остеохондрозе
16. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
17. ЛФК после перелома нижних конечностей.

18. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
19. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
20. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
21. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
22. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
23. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
24. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
25. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
26. Организационно – методические основы проведения самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
27. Методика воспитания ловкости.
28. Методика воспитания общей выносливости.
29. Методика воспитания скорости.
30. Методика воспитания силы.
31. Методика воспитания гибкости.
32. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
33. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
34. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
35. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
36. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
38. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (медитация, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка).
39. Обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту.
40. Обзор литературы и периодических изданий по проблемам туризма.

## 1.2 Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	-актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	-соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

## 2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (мужчины).

Баллы 100-балльной шкалы (5-балльной шкалы)	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	Количество пропущенных занятий(б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	1:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
<b>87 (5 б)</b>	<b>250</b>	<b>12:00</b>	<b>13,2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
<b>62 (4 б)</b>	<b>240</b>	<b>12:35</b>	<b>13,8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
<b>37 (3 б)</b>	<b>230</b>	<b>13:10</b>	<b>14,0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
35	229	13:14					
33	228	13:18					12

31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					
<b>18 (2 6)</b>	<b>223</b>	<b>13:50</b>	<b>14,3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	
17	222	13:51					15
16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
<b>6 (1 6)</b>	<b>215</b>	<b>14:00</b>	<b>14,6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

## 2.2 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (женщины).

Баллы 100-балльной шкалы (5-балльной шкалы)	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой -левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
<b>87 (5 6)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
<b>62 (4 6)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
<b>37 (3 6)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	

28	17,4	11:30		35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
<b>18 (2 б)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
<b>6 (1 б)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>4/4</b>
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

### Критерии оценки для промежуточной аттестации в форме зачета

При выполнении контрольных нормативов, баллы по 100 балльной шкале, переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 51 – 100 баллов – «зачтено»;
- менее 51 балла – «не зачтено».

### Критерии оценки для промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

При выполнении контрольных нормативов, баллы по 100 балльной шкале, переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».