


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра электроэнергетики и физики

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры электроэнергетики и
физики 16 июня 2021 г., протокол № 11

 В. П. Максимов

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
(наименование дисциплины (модуля))

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(код и наименование направления подготовки)

Электрические системы и сети
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Бакалавриат
(уровень высшего образования)

1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	1. Посещение секций по личному выбору.	УК – 7	
2	2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	УК – 7	
3	3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	УК – 7	
4	4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УК – 7	
5	5. Судейство соревнований по видам спорта;	УК – 7	
6	6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	УК – 7	

3...

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физической культуре и спорту» включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программного материала по курсам;
- показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования;
- планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков

- контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине;
- критерии оценивания компетенций.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках практических и самостоятельных занятий.

Компетенции	Вид	Дескрипторы компетенций	Период обучения	Виды занятий
Код		Содержание		
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК -7)	Знать	Роль физической культуры, игровых видов спорта (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса), общей физической подготовки в укреплении здоровья, развитии человека, и поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями (игровыми видами спорта) в различных условиях внешней среды;	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- основы здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Уметь	Применять выбранный вид спорт, средства общефизической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического, саморазвития и самосовершенствования;	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия

		Использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		Использовать занятия wybranymi видами спорта, общефизической подготовкой, основные составляющие здорового образа жизни для укрепления реабилитации и восстановления здоровья, поддержание должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Владеть	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками составления и проведения самостоятельных занятий по выбранным видам спорта и общефизической подготовке.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками подбора средств выбранного вида спорта, профессионально-прикладной физической подготовки или системы оздоровительных физических упражнений, используя их возможности для саморазвития, самосовершенствования и поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия

Показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования

Образовательные технологии Наименование раздела	Формируемые компетенции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть

Спортивные игры 1. 2. 3.	УК-7	- Физиологические механизмы влияния занятий выбранным видом спорта на организм.	- Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках по выбранному виду спорта	Навыками индивидуальных и групповых действий в выбранном виде спорта.
		- Основы теории и методики выбранного вида спорта.	-Выполнять основные приемы техники игры в нападении и защите.	-Методами самоконтроля за состоянием физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма .
		- Правила игры, судейства и техники безопасности на занятиях выбранного вида спорта	-Проводить самостоятельную разминку	- Навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности и средствами и методами выбранного вида спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7	Физиологические механизмы влияния занятий физическими упражнениями, и оздоровительным и системами на организм человека	Использовать средства общей физической подготовки для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития и физической подготовленности	Навыками оценки уровня физической подготовки, физического развития и физической подготовленности

		Основные средства и методы по воспитанию физических качеств (выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, силы)	Использовать средства общей физической подготовки для развития основных психофизических и профессиональных способностей	Навыками дозирования нагрузки, и методами самоконтроля на занятиях физическими упражнениями
		Способы регулирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать средства ОФП для составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Навыками оптимизации своего физического состояния и поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Показатели, достижения результатов	Код показателя освоения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7	Умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1
		Умеет - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У2
		Умеет – применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У3
		Умеет - использовать методы и средства физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и	У4

	свойств личности	
	Умеет - определять индивидуальный уровень своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
	Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6
	Умеет – использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	У7
	Умеет – с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
	Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика, «малые формы») для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У9
	Умеет – использовать в процессе занятий технические средства обучения (тренажерные комплексы, аппараты, устройства, компьютерные программы и пр.).	У10
	Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, прыжки).	Н1
	Имеет навыки применения средств и методов физической культуры для развития отдельных физических качеств	Н2
	Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции; профилактики психофизического и эмоционального утомления.	Н3
	Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.	Н4
	Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в	Н5

	обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	
	Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
	Имеет навыки осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорту.	Н7
	Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры	Н8
	Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств	Н9
	Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н10

Контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине

**Нормативные показатели тесты
(балльно-рейтинговой системы) по общей физической подготовке**

Тесты	Девушки	Баллы	Юноши
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.25	5	1.10
	1.28	4	1.12
	1.30	3	1.13
	1.32	2	1.14
	1.35	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	5	13.20
	10.50	4	13.30
	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00

4. Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40	5	25.00
	19.00	4	25.30
	19.20	3	26.00
	19.40	2	26.30
	20.00	1	27.00
5. Прыжок в длину с места (см)	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
6. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145
	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши	18	5	10
	14	4	9
	12	3	8
	10	2	7
	8	1	6
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту)	48	5	52
	44	4	50
	40	3	48
	38	2	46
	36	1	44
9. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	5	60
	55	4	55
	50	3	50
	45	2	45
	40	1	40
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14	5	11
	13	4	10
	12	3	9
	11	2	8
	10	1	7

Критерии оценивания компетенций

Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Представленные тестовые задания предназначены для определения уровня полученных знаний, умений и навыков практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Тесты составлены в соответствии с учебной программой

Оценка качества учебной работы в каждом семестре оценивается:

«отлично» - 85–100 баллов;

«хорошо» - 70-84 балла;

«удовлетворительно» - 52–69 баллов;

«неудовлетворительно – 0–51 балл.

Критерии оценки контрольной работы студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту

Оценка 85 - 100 баллов (отлично) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления контрольной работы; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 70-84 балла (хорошо) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском.

Оценка 52-69 баллов (удовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; отмечены нарушения общих требований написания; есть погрешности в техническом оформлении; в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 0 – 51 балл (неудовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании контрольной работы оценкой «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Обоснованность выбора источников литературы подразумевает оценку использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).