

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НТИ (филиал) СКФУ
Ефанов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Направленность (профиль)	Электропривод и автоматика промышленных установок и технологических комплексов		
Год начала обучения	2023 г.		
Форма обучения	очная	заочная	очно-заочная
Реализуется в семестре	1-6	1-6	_____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

Введение

1. Назначение: проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Мельникова Е.Н. – председатель УМК НТИ (филиал) СКФУ

Члены комиссии:

А.И. Колдаев, и.о. зав. кафедрой информационных систем, электропривода и автоматике
Э.Е. Тихонов, доцент базовой кафедры территории опережающего социально-экономического развития

Представитель организации-работодателя:

Горшков М. Г., директор ООО «Арнест-информационные технологии»

Экспертное заключение:

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий),			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i> Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры	не в полном объеме знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	имеет общее представление о роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; основных показателей физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
<i>ИД-2. УК-7</i> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	не в полном объеме умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении	умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении	умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для	В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении

	построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности	траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и в профессиональной деятельности
<i>ИД-3. УК 7.</i> Имеет практически опыт занятий физической культурой	не в полном объеме применяет методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	владеет частично способностью применять методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	владеет способностью применять методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	В полной мере владеет методами общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефранов Алексей Валерьевич
Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	17.5	17.0	16.5
2	Бег на 1 км (мин, с)	4:00	3:40	3:20	5:10	4:45	4:20
3	Бег на 1 км (мин, с)	-	-	-			
4	Наклон из и.п. стоя	+9	+11	+ 13	+12	+14	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	19
8	Поднимание туловища из положения лёжа	40	50	60	35	40	50
9	Подтягивание на перекладине (из виса лежа- девушки)	120	11	12	-	-	-
10	Отжимание из упора лежа	35	40	45	14	16	18
Для студентов 3 курса							
11	Удержание виса на перекладине	51	54	57	25	28	30
12	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
13	Пряжки со скакалкой	55	65	75	70	75	80
14	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30

Спортивные игры

Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Целночный бег 3x10 м (с)	9.0	8.8	8.2	9.4	9.0	8.8

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец:

Ефремов Вадим

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

6	Техническая подготовка						
7	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
8	Верхняя передача мяча над собой (число передач)	10	20	30	10	20	30
9	Подача мяча на точность (число попаданий)	2	3	5	2	3	5
10	Нападающий удар (число попаданий)	2	3	5	2	3	5

Для студентов 3 курса

11	Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	3	5	7	3	5	7
12	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3	5	7	3	5	7
13	Подача мяча на точность (число попаданий)	3	5	7	3	5	7

Футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Техническая подготовка						
7	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	80	85	90	80	85	90
8	Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	5	6	7
9	Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	8,7	8,5	8,3	9.0	8,7	8,5
10	Бег 5x30 с ведением мяча	26,0	24,0	23,0	23.0	26.0	28.0
	Для студентов 3 курса						
11	Удары по мячу ногами с рук на дальность	40	43	45	43	45	50
12	Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)	58	60	62	58	60	62
13	Бросок мяча на дальность (м)	30	32	34	30	35	40

Баскетбол

Сертификат: 12000003441E216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

№ Виды испытаний (тесты)

Нормативы

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
7	Дальний бросок	5	6	8	5	6	8
8	«Змейка» с ведением мяча 2x15м (сек.)	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Шрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	6	5	4	6	5	4

Для студентов 3 курса

1	«Змейка» с ведением мяча 2x15м (сек.)	8.7	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
---	---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----

2	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	8	6	4	8	6	4
3	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18

Ритмическая гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Поднимание туловища из и.п. лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Отжимание от пола	45	50	55	20	25	35
7	Степ-тест Уд/мин	117	90	79	127	98	85
8	Бег «Змейка»	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег 3x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест планка/сек.	60	80	90	60	80	90

Сертификат: 1201043 В9ЕСВ27CD0002000034

Владелец: Ефимов Алексей Валерьевич

Действителен с 16.08.2016г.

Для студентов 3 курса

1	Тест на удержание баланса/сек	5	10	20	5	10	20
2	Тест на гибкость	+6	+9	+12	+12	+14	+16
3	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18

Настольный теннис

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из и.п. лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	210	230	240	160	175	185
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Метание мяча для п/тенниса (не менее 4 м)	4	5	6	3	4	5
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15	18	20	14	16	18
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	35	40	45	14	16	18
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90

Для студентов 3 курса

1	Попаданием в четко ограниченное пространство	5	8	10	5	8	10
2	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18
3	Подача строго в коридор	5	8	10	5	8	10

Шахматы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из и.п. лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в	210	230	240	160	175	185

Сертификат: 120100034445246D99E5B230000200000344
 Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	длину с места (см)						
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Метание мяча на дальность Н/б	4	5	6	3	4	5
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15	18	20	14	16	18
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	35	40	45	14	16	18
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90
Для студентов 3 курса							
11	Дидактическая игра «Кратчайший путь»	5	8	10	5	8	10
12	Дидактическая игра «Защита от мата»	Найти одно решение	Найти два решения	Найти несколько решений	Найти одно решение	Найти два решения	Найти несколько решений
13	Одновременная игра	2	3	5	2	3	5

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенные знания в выборе основ физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма;

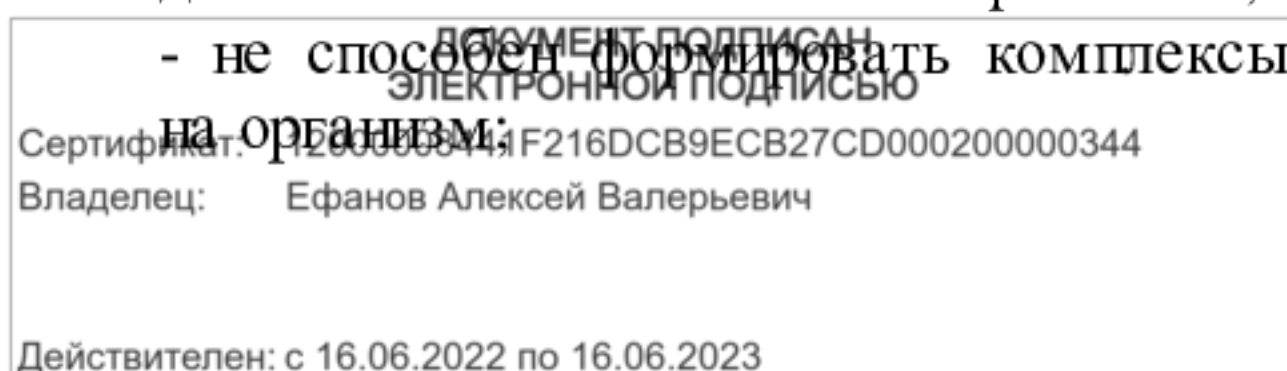
- умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм;

- уверенно владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- показывает высокий уровень физической подготовленности по видам спорта.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания в выборе основ физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма;

- не способен формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм;



- слабо владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- показывает низкий уровень физической подготовленности по видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344

Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023