

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 16.04.2024 17:45:53

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

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/специальность   | 15.03.02 Технологические машины и оборудование                                |
| Направленность (профиль)/специализация | Цифровые технологии проектирования и управления технологическим оборудованием |
| Год начала обучения                    | 2024 г.   |
| Форма обучения                         | очная                      заочная  |
| Реализуется в семестре                 | 1- 6                              1-6   |

## Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для обеспечения методической основы для организации и проведения текущего контроля по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Текущий контроль по данной дисциплине – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задачами текущего контроля являются получение первичной информации о ходе и качестве освоения компетенций, а также стимулирование регулярной целенаправленной работы студентов. Для формирования определенного уровня компетенций.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

3. Разработчик (и) Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Павленко Е.Н.–зав. кафедрой ХТМиАХП

Члены экспертной группы:

Романенко Е.С. – доцент кафедры ХТМиАХП

Свидченко А.И. – доцент кафедры ХТМиАХП

Представитель организации-работодателя:

Новоселов А.М., начальник отдела технического развития АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (профиль) Цифровые технологии проектирования и управления технологическим оборудованием и рекомендуется для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

## 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:</i>   |   |   |  |  |  |
| <p>Результаты обучения по дисциплине (модулю):</p> <p><i>Индикатор:</i></p> <p>ИД-1. УК-7. выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности</p> <p>ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | не в полном объеме знает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма  | имеет общее представление о физических упражнениях с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма                                       | знает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма  | В полной мере знает комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |  |
|   | не в полном объеме умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм  | умеет частично выполнять комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм  | умеет выполнять комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм  | умеет выполнять комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм  | В полной мере умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм  |
|   | не в полном объеме владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма | владеет частично методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма | владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма | владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма                     | В полной мере владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма |

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.

## 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 вися лежа- девушки) | 120       | 11    | 12    | -       | -     | -     |
|                       |  | -         | -     | -     | 14      | 16    | 18    |
| 10                    | Отжимание из упора лежа                              | 35        | 40    | 45    | 14      | 16    | 18    |
| Для студентов 3 курса |  |           |       |       |         |       |       |
| 11                    | Удержание вися 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

| № | Нормативы |
|---|-----------|
|---|-----------|

|    | Виды испытаний<br>(тесты)                       | 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  | Челночный бег 3x10 м (с)                        | 9.0   | 8.8  | 8.2  | 9.4     | 9.0  | 8.8  |
| 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<br>(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  |



|    |                                 |      |      |      |      |      |      |
|----|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 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 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 | 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 н/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 длину с места (см)                           | 210                | 230               | 240                     | 160                | 175               | 185                     |
| 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.