

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Линник Ирина Владимировна

Должность: Руководитель СФТИ НИЯУ МИФИ

Дата подписания: 06.04.2019 15:25:20

Уникальный программный ключ:

d85fa2f259a0913da9b087099985891736420181f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**  
**Снежинский физико-технический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. руководителя по учебной  
и научно-методической работе

« 08 » 04 2019 г.

П.О. Румянцев



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
наименование дисциплины

Специальность 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Квалификация (степень) выпускника Специалист по электронным приборам и устройствам

Форма обучения очная

Снежинск

2019 г.

# 1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура

## 1. 1. Область применения фонда оценочных средств учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура» обеспечивается достижение студентами следующих *Предметных* результатов:

– **П1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– **П2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– **П3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– **П4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– **П5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формой итоговой и промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **зачет, дифференцированный зачет.**

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Результаты освоения дисциплины (предметные, метапредметные, личностные)	Оценочные материалы
			Вид материалов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1	<p>Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.</p> <p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	П1, П2, П3, П4	<p>Устный опрос</p> <p>ТЗ – тестовое задание</p> <p>ПЗ – практическое задание</p> <p>КН – контрольный норматив</p> <p>КУ – комплекс упражнений</p> <p>Реферат</p>
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
2	<p>Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху.</p> <p>Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.</p>	П5	<p>ТЗ – тестовое задание</p> <p>ПЗ – практическое задание</p> <p>КН – контрольный норматив</p> <p>КУ – комплекс упражнений</p> <p>Реферат</p>
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			

3	<p>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.</p> <p>Техника коррекции фигуры</p>	П1, П2, П3, П4	<p>Устный опрос</p> <p>ТЗ – тестовое задание</p> <p>ПЗ – практическое задание</p> <p>КН – контрольный норматив</p> <p>КУ – комплекс упражнений</p> <p>Реферат</p>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
4	<p>Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки На голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой.</p> <p>Самоконтроль, и его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	П1, П2, П3, П4	<p>Устный опрос</p> <p>ТЗ – тестовое задание</p> <p>ПЗ – практическое задание</p> <p>КН – контрольный норматив</p> <p>КУ – комплекс упражнений</p> <p>Реферат</p>
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
5	<p>Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии.</p> <p>Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника.</p> <p>Совершенствование Техники противодействия и овладения мячом.</p> <p>Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	П5	<p>Устный опрос</p> <p>ТЗ – тестовое задание</p> <p>ПЗ – практическое задание</p> <p>КН – контрольный норматив</p> <p>КУ – комплекс упражнений</p> <p>Реферат</p>
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			

6	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.</p>	П1, П2, П3, П4	<p>ТЗ – тестовое задание  ПЗ – практическое задание  КН – контрольный норматив  КУ – комплекс упражнений</p>
<b>Раздел 7. Футбол</b>			
7	<p>Судейство игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.  Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	П5	<p>Устный опрос  ТЗ – тестовое задание  ПЗ – практическое задание  КН – контрольный норматив  КУ – комплекс упражнений  Реферат</p>

### 3. Оценка освоения умений и знаний

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются предметные и метапредметные результаты по дисциплине БД.08 «Физическая культура», направленные на реализацию программы общего образования.

В процессе аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения:

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые предметные и метапредметные	Форма контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос Реферат	П1, П2, П3, П4	Зачет, дифф. зачет	П1, П2, П3, П4
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.	ТЗ, ПЗ КН, КУ Реферат	П5	Зачет, дифф. зачет	П5
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>				

Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Техника коррекции фигуры	Устный опрос Реферат	П1, П2, П3, П4	Зачет, дифф. зачет	П1, П2, П3, П4
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперед через препятствие с группировкой.  Самоконтроль, и его основные методы, показатели и критерии оценки. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос Реферат	П1, П2, П3, П4	Зачет, дифф. зачет	П1, П2, П3, П4
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>				
Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос Реферат	П5	Зачет, дифф. зачет	П5
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>				

<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.</p>	<p>ТЗ, ПЗ КН, КУ</p>	<p>П1, П2, ПЗ, П4</p>	<p>Зачет, дифф. зачет</p>	<p>П1, П2, ПЗ, П4</p>
<p><b>Раздел 7. Футбол</b></p>				
<p>Судейство игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	<p>Устный опрос Реферат</p>	<p>П5</p>	<p>Зачет, дифф. зачет</p>	<p>П5</p>



## 4. Оценочные материалы для текущей аттестации по учебной дисциплине.

### 4.1 Перечень практических занятий.

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Техника бега на 100 м. Эстафетный бег.

Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС.

Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.

Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).

Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.

Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС.

#### Раздел 2. Волейбол

Правила игры. Судейство игры в волейбол

Стойки в сочетаниях с передвижениями.

Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной.

Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.

Отработка техники верхней подачи в парах.

Техника приёма и передачи снизу над собой.

Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу

Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке.

Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках)

Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения.

Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.

Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.

#### Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.

Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на

низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги.

Отжимания

от пола (девушки от скамейки).

Освоение техники общеразвивающих упражнений.

Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами.

Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.

Выполнение комплексов силовых упражнений.

#### Раздел 4. Гимнастика.

Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперёд.

Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на

голове с последующим перекатом вперёд.

Колесо, рандат.

Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперёд через препятствие с группировкой.

Различные виды кувырков, бочка.

Упражнения общефизической подготовки.

Кувырок через препятствие с группировкой.

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой.

Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём.

Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки.

### **Раздел 5. Баскетбол.**

Правила и судейство игры в баскетбол.

Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии.

Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом.

Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами.

Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего.

Совершенствование техники передвижений в нападении.

Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.

Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.

Двусторонняя игра.

### **Раздел 6. Лёгкая атлетика.**

Подводящие прыжковые упражнения.

Подвижные игры с мячом.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног.

Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег.

Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу

Совершенствование техники барьерного бега.

Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс – 3000м.

Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.

### **Раздел 7. Футбол.**

Правила игры и судейство.

Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах.

Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе.

Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в

покое. Виды ударов головой

Двухсторонняя игра.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3.	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ	КУ	КУ	ПЗ	КН

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах						ПЗ	ПЗ	ПЗ		
Раздел 4. Гимнастика.	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 7 Спортивные игры (футбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

## 4. 2 Темы рефератов, докладов, сообщений

### Раздел. 1 Легкая атлетика

1. Лёгкая атлетика как основа физического воспитания.
2. Нагрузки в лёгкой атлетике.
3. История лёгкой атлетики.
4. Техника легкоатлетического бега на 100м.
5. Экспресс тесты скоростно-силовой физической подготовленности.
6. Специализированные легкоатлетические упражнения.
7. Техника выполнения прыжка в длину с места.
8. Комплекс упражнений на растяжку.
9. Техника бега на длинные дистанции.
10. Общеразвивающие упражнения.

### Раздел 2. Волейбол

1. История волейбола.
2. Правила игры волейбола.
3. Тактика в волейболе.
4. Пляжный волейбол.
5. Обучение волейболистов соревновательной деятельности.
6. Техника игры в защите.
7. Виды подач.
8. Прием подачи.

### Раздел 3. Атлетическая гимнастика

1. Гибкость и методика ее развития.
2. Сила и методика ее развития.
3. Ловкость и методика ее развития.
4. Выносливость и методика ее развития.

5. Бодибилдинг.
6. Быстрота и методика ее развития
7. Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой
8. Характеристики основных форм оздоровительной культуры
9. Здоровое дыхание
10. Физкультурно-спортивные виды гимнастики

#### **Раздел 4. Гимнастика**

1. Теория Д.Вейдера. Принципы силовой подготовки.
2. Комплекс упражнений с гантелями на все группы мышц.
3. Комплекс упражнений со штангой.
4. Комплекс упражнений с гирями.
5. Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса.
6. Комплекс упражнений для мышц ног.
7. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений “стрейчинг”.
9. Комплекс упражнений для мышц спины.
10. Все виды закаливания. (Водные, солнечные)

#### **Раздел 5. Баскетбол**

1. Теория и методика игры в баскетбол.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Тактика и стратегия игры в баскетбол.
4. История баскетбола.
5. Умения и навыки игры в баскетбол.
6. Звёзды баскетбола.
7. ТТД в баскетболе.
8. Финты и сочетания приемов.
9. Классификация техники игры.
10. Соревновательная деятельность и система соревнований.

#### **Раздел 7. Футбол**

1. Мини-футбол. Правила. Площадка.
2. Мячи. История мячей. Виды мячей.
3. Характеристика и особенности занятий футболом.
4. История и развитие футбола.
5. Тактика и стратегия в футболе.

6. Пляжный футбол.
7. Финансирование футбольной индустрии.
8. Удары. Виды ударов. Финты. Виды финтов.
9. Техника и методика остановки мяча в футболе.
10. Техническая подготовка юных футболистов.

**Критерии оценивания:**

**Оценка «4-5»** выставляется, если:

- работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

**Оценка «3»** выставляется, если:

- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

**Оценка «2»** выставляется, если:

- тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы;

- реферат студентом не представлен.

### **4.3 Контрольные нормативы по разделам для осуществления текущего контроля.**

**Раздел 1 и 6. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка**

**Девушки 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

<b>Тесты</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
1.Бег 100 м. (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2.Бег 500 м. (мин., сек.)	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
3. Бег 2000 м. 9 (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин.	40	35	30	25	20

Руки за головой.					
5. Приседание на одной ноге «пистолет» (скамейка)	6	5	4	3	2
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
7. Прыжки в длину с места (см).	185	170	165	155	150
8. Прыжки через скакалку (30 сек).	60	55	50	45	40

**Юноши 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Бег 100 м (сек)	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.35	3.50	4.0	4.10	4.15
3. Бег 3000 м (мин., сек.)	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	6	5
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины	9	7	5	3	1
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	28	24	20	15
7. Прыжок в длину с места (м)	2.30	2.20	2.10	2.00	1.95
8. Прыжки через скакалку (30 сек)	60	55	50	45	40
9. Приседание на одной ноге «пистолет»	8	7	6	5	4

Количество **обязательных нормативов** определяется преподавателем самостоятельно из каждой категории физических качеств, но не менее 5 в каждом семестре.

По сумме среднего арифметического **балла** определяется **оценка** физической подготовленности студента:

**0.5 - 0.8** баллов – оценка «1»

**0.9 - 1.6** баллов – оценка «2»

**1.7 – 2.6** баллов – оценка «3»

**2.7 – 3.6** баллов – оценка «4»

**3.7 – 4.6** баллов – оценка «5»

## Раздел 2. Волейбол.

**Юноши и девушки 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	15	14	13	10	8
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	14	10	8
Прямая верхняя подача в поле противника до 10 подач	6(5)	5(4)	4(3)	2(2)	1(1)
Прямая нижняя подача в поле противника до 10 подач	6(5)	5(4)	4(3)	2(2)	1(1)

## Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Девушки 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	14	12	11	10	8
Разведение рук с отягощением (2 кг)	16	13	10	7	4
Вис на шведской стенке (сек)	30	25	20	15	10
Приседание со штангой (10 кг)	15	13	10	8	6

**Юноши 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	15	13	12	11	9
Разведение рук с отягощением (5 кг)	20	17	14	11	8
Вис на шведской стенке (сек)	40	35	30	25	20
Приседание со штангой (20 кг)	15	13	10	8	6

#### Раздел 4. Гимнастика.

**Девушки 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Поднимание (сед) и опускание туловища, лежа за одну минуту (руки за головой)	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге “пистолет” (скамейка)	6	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	6	4

**Юноши 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Поднимание ног в висе до касания перекладины (пресс)	7	6	5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине из виса	10	8	7	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	28	24	20	15
Приседание на одной ноге “пистолет” (скамейка)	8	7	6	5	4

#### Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол).

**Девушки 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд	5	4	3	2	1



Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	25	23	21	19	17
Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	21	22	23	24	25

**Юноши 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд	6	5	4	3	2
Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	28	26	24	22	20
Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	19	20	21	22	23

### Раздел 7. Спортивные игры (футбол).

**Юноши 1 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Данный раздел не содержит обязательных нормативов для девушек

Тесты по футболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	36	32	28	24	20
«Змейка». Ведение футбольного мяча «змейкой» с проходом фишек на время.	13	14	15	16	17
Удар ногой по неподвижному мячу в цель на точность в определённые зоны, число попаданий (10 попыток)	5	4	3	2	1

## **5. Итоговый контроль освоения учебной дисциплины**

Итоговый контроль освоения учебной дисциплины осуществляется при проведении зачета, дифференцированного зачета, которые проводятся в рамках учебных часов, выделенных на дисциплину.

Предметом оценки по дисциплине являются предметные результаты.

Зачет, дифференцированный зачет по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего контроля. Проводится в устной форме. Обучающиеся получают заранее подготовленные билеты. Следует короткий инструктаж, в ходе которого обращается внимание обучающихся на необходимость распределения времени на их выполнение.

**Снежинский физико-технический институт –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

**Зачет 1 семестр**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Легкая атлетика:**

**1. Широкая постановка ступней при беге приводит к ...**

- а) улучшению спортивного результата;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) снижению скорости бега;
- г) более сильному толчку ногой.

**2. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги; б) прогнувшись; в) согнувшись;
- г) ножницы.

**3. Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?**

- а) предварительного вращения;
- б) разбега;
- в) скачка;
- г) прыжка.

**4. Какие виды эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр?**

- а) 4x100 м; б) 4x200 м; в) 4x400 м; г) 4x 600 м;

**5. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к...**

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами

**6. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...**

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

**7. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству**

**входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?**

- а) пятиборья;
- б) семиборья;
- в) девятиборья;
- г) десятиборья.

**Волейбол:**

**8. Каковы последствия игровой ошибки?**

- а) потеря подачи;
- б) получение очка;
- в) смена позиций;
- г) удаление игрока.

**9. Ошибкой при подаче будет:**

- а) удар по неподвижному мячу;
- б) касание мяча сетки;
- в) все ответы верны.

**10. В программу Олимпийских игр волейбол включили:**

А) в 1964 году; б) в 1952

году

в) в 1972 году.

**11. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?**

- А) две;
- б) шесть;
- в) три.

**12. Слово «волейбол» означает:**

- а) «летающий мяч»;
- б) «игра с мячом через сетку»;
- в) «игра в мяч».

**13. Какое действие при розыгрыше мяча является не ошибочными?**

- а) касание мяча сетки;
- б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;
- в) двойное касание мяча.

**14. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?**

- а) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;
- б) нет;
- в) да;
- г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.

**Атлетическая гимнастика:**

**15. Первые соревнования по атлетической гимнастике состоялись в:**

а) 1903г б) 1952

в) 1901 г) 1887

**16. Специально-прикладная часть занятия направлена на:**

а) Развитие силы основных групп мышц

б) Постепенное развитие общей выносливости и эмоциональную разрядку в)

Подготовку всех органов и систем к предстоящей работе

г) Расслабление мышц и развитие гибкости

**17. После больших нагрузок организм обычно восстанавливается через:**

а) 4-5 дней

б) 1-2 дня

в) 10-12 дней

г) Такие нагрузки вообще не вызывают снижение работоспособности

**18. Оптимальное количество повторений, используемое в атлетической гимнастике:**

а) От 2 до 5 б)

От 4 до 8 в)

От 6 до 10

г) От 10 до 15

**19. Занятия атлетической гимнастикой лучше всего проводить в те часы, на которые приходится пик работоспособности, а именно:**

а) С 8 до 9 часов или с 14 до 16 часов

б) С 6 до 8 часов или 18 до 20 часов

в) С 9 до 10 часов или с 20 до 22 часов

г) С 10 до 12 часов или с 16 до 19 часов

**20. К субъективным показателям самоконтроля не относится:**

а) Сон

б) Пульс

в) Аппетит

г) Самочувствие

**Снежинский физико-технический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

**Дифференцированный зачет 2 семестр**

**1. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта**

- а) кувырок в сторону
- б) круговой перекат
- в) переворот вперёд
- г) полупереворот

**2. Акробатические упражнения:**

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**3. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

- а) треугольник
- б) Равносторонний треугольник
- в) Равнобедренный треугольник
- г) Прямоугольный треугольник

**4. Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

- а) фланг
- б) шеренга
- в) интервал
- г) строй

**5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.**

- а) упор лёжа
- б) упор на коленях
- в) упор стоя
- г) упор на правом (левом) колене

**Баскетбол:**

**6. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...**

- а) основными способами игры в баскетбол
- б) основными приемами игры
- в) основными методами игры

г) основными средствами игры

**7. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?**

- а) рейтинг
- б) стретчинг
- в) дриблинг
- г) прессинг

**8. На каком расстоянии должен держать защитник нападающего, чтобы эффективно контролировать его действия?**

- а) на расстоянии одной стопы
- б) на расстоянии вытянутой руки
- в) на расстоянии одного шага
- г) не имеет значения

**9. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?**

- а) передачи и броски мяча
- б) повороты и финты во время владения и бросков
- в) выбивание и ловля катящегося мяча
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки

**10. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка
- в) выполнение с мячом в руках три или более шагов
- г) выполнение прыжка после владения

### **Легкая атлетика:**

**11. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...**

- а) упражнения с отягощениями;
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) горячий душ.

**12. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?**

- а) старт, набор скорости, финиш;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) стартование, разгон, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**13. К бегу с естественными препятствиями не относится ...**

- а) бег по пересечённой местности;
- б) марафонский бег;
- в) кросс.
- г) бег с препятствиями.

**14. Ациклическим видом легкой атлетики является?**

- а) метание молота;
- б) прыжки в длину;
- в) прыжки в высоту;
- г) бег на 100 м.

**15. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- г) помогает скоординировать движения.

**Футбол:**

**16. Как должен располагаться вратарь при выполнении 6-метрового удара? (На линии ворот лицом к бьющему игроку.)**

- а) как угодно
- б) на линии ворот лицом к бьющему игроку в) должен находиться во вратарской зоне
- г) должен находиться в штрафной зоне

**17. Каким должно быть решение судьи, если в ходе игры мяч пришёл в негодность? (Мяч заменяют, а игра возобновляется вбрасыванием «спорного мяча».)**

- а) судья принимает решение завершить матч
- б) мяч заменяют, а игра возобновляется свободным ударом от ворот команды владеющей мячом до того, как мяч пришел в негодность
- в) мяч заменяют и при помощи жребия определяется какой команде он будет отдан г) мяч заменяют, а игра возобновляется вбрасыванием «спорного мяча»

**18. Какое решение принимает судья, если мяч попал непосредственно с удара с боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? (Назначается угловой удар; назначается вбрасывание мяча от ворот.)**

- а) назначается угловой удар; назначается вбрасывание мяча от ворот
- б) в первом и во втором случаи засчитывается взятие ворот
- в) засчитывается взятие ворот; назначается вбрасывание мяча от ворот г) назначается угловой удар; засчитывается взятие ворот

**19. Игрок не соблюдает положенное расстояние при выполнении противоположной командой штрафного, свободного, углового ударов, удара с боковой линии, вбрасывания мяча от ворот, какое решение принимает судья? (Назначается свободный удар, виновному игроку предъявляется жёлтая карточка.)**



- а) виновному игроку предъявляется красная карточка
- б) виновному игроку выносится устное предупреждение, назначается штрафной удар в)
- назначается свободный удар, виновному игроку предъявляется желтая карточка
- г) назначается штрафной удар, виновному игроку предъявляется желтая карточка

**20. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 6-метровый удар, попадает мячом в стойку ворот (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота?**

**Что решает в этом случае судья? (Гол не засчитывается, назначается свободный удар в сторону противоположной команды.)**

- а) гол засчитывается
- б) гол не засчитывается, назначается свободный удар в сторону противоположной команды
- в) игрок повторно выполняет 6-метровый удар
- г) гол не засчитывается, назначается штрафной удар в сторону противоположной команды

**Время на подготовку и выполнение:**

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.  
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно