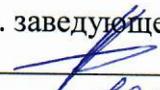


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой разработчика

  
« 10 » 06 20 21 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

при изучении дисциплины (модуля)

**Б1.О.01 Физическая культура и спорт**

Направление подготов-  
ки/специальность

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация

Электроснабжение  
наименование направленности (профиля) /специализации образователь-  
ной программы

Разработчик(и)

Шелков М.В., заведующий кафедрой Физи-  
ческого воспитания и спорта  
ФИО, должность, ученая степень, (звание)

Мурманск  
2021

## Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

### Характеристика результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Этапы (индикаторы) освоения компетенций	Уровень освоения компетенции			
		<i>Ниже порогового</i>	<i>Пороговый</i>	<i>Продвинутый</i>	<i>Высокий</i>
<b>Компетенция УК-7</b>	<p><b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> <p><b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуальные подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>Фрагментарные знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>Общие, но не структурированные знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>Сформированные систематические знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>
		<p>Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической</p>	<p>В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий</p>	<p>В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической</p>	<p>Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием сво-</p>

		ской культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	его организма.
		Фрагментарное применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в	В целом успешное, но не систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуально-го выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуально-го выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в	Успешное и систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуально-го выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной

		предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.	но-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.	профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.	физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---	--

## 2. Перечень оценочных средств для контроля сформированности компетенций в рамках дисциплины

2.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- тестовые задания;

2.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) в форме зачета.

Перечень компетенций	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочные средства промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	-
	УК-7.2.	

### 3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля знаний, умений, навыков

#### 3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических указаниях к выполнению практических работ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

**1. Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

**2. Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала, и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

**4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

**5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**6. Для воспитания гибкости используются...**

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

**7. Координированность повышают с помощью методов...**

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

**8. Выносливость человека не зависит от...**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**9. Осанкой называется...**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**10. Под закаливанием понимают...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

**14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

- а) в 1920г.; б) 1922г.;  
в) 1924 г.; г) 1925г.

**16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;  
б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;  
в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;  
г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**17. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А) сила, быстрота, выносливость;  
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
В) артериальное давление, пульс;  
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**18. К показателям физического развития относятся:**

- А) сила и гибкость;  
Б) быстрота и выносливость;  
В) рост и вес;  
Г) ловкость и прыгучесть.

**19. Термин «олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;  
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;  
в) синоним Олимпийских игр;  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп; б) в Афинах;  
в) в Спарте; г) в Олимпии.

**21. Кто основал современные Олимпийские игры :**

- а) Хуан Антонио Самаранч;  
б) Жак Рогг;  
в) Пьер де Кубертен;  
г) Мишель Брель.

**22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

- а) разбег;  
б) полет и приземление;  
в) отталкивание.

**23. Длина марафонского бега составляет:**

- а) 42 км 196 м;  
б) 42 км 195 м;  
в) 42 км 192 м.

**24. Исходным положением для метания является?**

- а) разбег;  
б) скрестный шаг;  
в) выпад.

**25. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

- а) лёгкая атлетика;  
б) стрельба из лука;  
в) художественная гимнастика.

**26. Для себя, лыжи выбираю так:**

- а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;  
б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;  
в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.

**27. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) «плугом»;  
б) на параллельных лыжах;  
в) лечь на бок или сесть (падением).

**28. Самый распространённый лыжный ход:**

- а) попеременный четырехшажный ход;  
б) одновременный бесшажный ход;  
в) попеременный двухшажный ход.

**29. Самый быстрый лыжный ход:**

- а) одновременный бесшажный ход;  
б) одновременный одношажный ход;  
в) одновременный двухшажный ход.

**30. Что называется дистанцией:**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;  
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;  
в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

## Критерии оценки тестирования обучающихся

<b>Компетенция «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», оцениваемая с помощью тестового задания</b>			
<b>Уровень сформированности</b>			<b>Критерии оценивания</b>
<b>Знаний</b>	<b>Умений</b>	<b>Навыков</b>	
Сформированные систематические знания о социально-биологических основах физиче-	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оп-	Успешное и систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности;	90-100 % правильных ответов

<p>ской культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>тимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.</p>	
<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.</p>	<p>70-89 % правильных ответов</p>

<p>Общие, но не структурированные знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>сти. В целом успешное, но не систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.</p>	<p>50-69 % правильных ответов</p>
<p>Фрагментарные знания о социально-биологических основах физической культуры; основах здорового образа жизни; нормативно-законодательной базе, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p>	<p>Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Фрагментарное применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых</p>	<p>49% и меньше правильных ответов</p>

		условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.	
--	--	---	--

#### 4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при проведении промежуточной аттестации

4.1 Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине, то он считается аттестованным.

Сформированность компетенций	Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Сформированы</i>	<i>Зачтено</i>	60-100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Не сформированы</i>	<i>Незачтено</i>	0-59	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

#### 5. Задания для внутренней оценки уровня сформированности компетенций

Оценочные материалы содержат задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующие уровень сформированности компетенций.

Контрольные задания соответствуют принципам валидности, однозначности, надежности и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций (части компетенций).

Код и наименование компетенции	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Задание для оценки сформированности компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготов-	<b>знать:</b> социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулирующую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ.	Теоретические вопросы
	<b>уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику са-	Теоретическое задание

ленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	мостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	
	<b>владеть:</b> навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.	Теоретическое задание

5.1 Комплекс заданий сформирован таким образом, чтобы осуществить процедуру проверки одной компетенции у обучающегося в течение 5-10 минут в письменной или устной формах.

Содержание комплекса заданий представлено в методических указаниях по самостоятельной работе с тестовыми заданиями.

Шкала оценивания комплексного задания

Оценка (баллы)	Критерии оценки
5 «отлично»	90-100 % правильных ответов
4 «хорошо»	70-89 % правильных ответов
3 «удовлетворительно»	50-69 % правильных ответов
2 «неудовлетворительно»	49% и меньше правильных ответов

Сформированность компетенций (этапов) у обучающихся проводится в соответствии с оценочной шкалой.

5.2 Алгоритм, критерии и шкала оценивания сформированности компетенции

Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочное средство	Результаты оценивания задания	Результат оценивания этапа формирования компетенции	Результат оценивания сформированности компетенции (части компетенций)
Компетенция УК-7				
УК-7.1.	Теоретические вопросы	От 2 до 5 баллов	От 2 до 5 баллов	От 2 до 5 баллов

<b>УК-7.2.</b>	Теоретические во-просы	От 2 до 5 баллов	От 2 до 5 баллов	
----------------	------------------------	------------------	------------------	--

Уровень сформированности компетенции в целом или ее части оценивается по шкале от 2 до 5 баллов:

**менее 2,5 баллов** – уровень сформированности компетенции ниже порогового;

**2,5-3,4 балла** – пороговый уровень сформированности компетенции;

**3,5-4,4 балла** – продвинутый уровень, компетенция сформирована в полном объеме;

**4,5-5 баллов** – высокий уровень сформированности компетенции.

<b>Уровень сформированности компетенций</b>	<b>Характеристика уровня</b>
<b>Высокий</b> (отлично)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. ИЛИ Задание для проверки уровня сформированности компетенции выполнено полностью.
<b>Продвинутый</b> (хорошо)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками ИЛИ Задание для проверки уровня сформированности компетенции выполнено на 75%.
<b>Пороговый</b> (удовлетворительно)	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки ИЛИ Задание для проверки уровня сформированности компетенции выполнено на 50%.
<b>Ниже порогового</b> (неудовлетворительно)	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки ИЛИ Задание для проверки уровня сформированности компетенции не выполнено.