

Компонент ОПОП \_\_\_\_\_ 21.03.01 Нефтегазовое дело \_\_\_\_\_  
наименование ОПОП  
\_\_\_\_\_ Б1.О.04.03 \_\_\_\_\_  
шифр дисциплины

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины  
(модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик (и):

\_\_\_\_\_ Васюк В.А. \_\_\_\_\_  
ФИО

ст. преподаватель кафедры ФВиС  
должность

Утверждено на заседании кафедры

\_\_\_\_\_ физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 07.09.2023 г. \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ ФВиС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Шелков М.В. \_\_\_\_\_  
подпись ФИО

**1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)**

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                   | <b>Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b> |                                                                                                                |                                                                                                                    | <b>Оценочные средства текущего контроля</b>                | <b>Оценочные средства промежуточной аттестации</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i><b>Знать</b></i>                               | <i><b>Уметь</b></i>                                                                                            | <i><b>Владеть</b></i>                                                                                              |                                                            |                                                    |
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 ук-7<br>Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека.<br><br>ИД-2 ук-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Методы и средства физической культуры             | На практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и работоспособности | Методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы<br>Посещаемость практических занятий | Результаты текущего контроля                       |

## 2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

| Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)                                                                             | Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           | Ниже порогового<br>(«неудовлетворительно»)                                                                                                                                                                                         | Пороговый<br>(«удовлетворительно»)                                                                                                                                                                                                                                | Продвинутый<br>(«хорошо»)                                                                                                                                                                                                                          | Высокий<br>(«отлично»)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Полнота знаний методов и средств физической культуры                                                                                      | Фрагментарные знания методов и средств физической культуры                                                                                                                                                                         | Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры                                                                                                                                                                                       | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры                                                                                                                                                       | Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры                                                                                                                                                                                                            |
| Наличие умений на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности | Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                              | В целом успешно, но не систематически осуществляемые на практике умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                           | В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                               | Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                                                                                      |
| Владение методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности               | Фрагментарное применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                            | В целом успешное, но не систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                 | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                        | Успешное и систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                   |
| <b>Характеристика сформированности компетенции</b>                                                                                        | Компетенция фактически не сформирована.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br><br>ИЛИ<br>Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br><br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач.<br><br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач.<br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону |

### 3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

#### 3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания.

| Оценка/баллы       | Критерии оценивания                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------|
| 30 баллов          | Выполнено 6 тестов, набрано максимальное количество баллов |
| 25 баллов          | Выполнено 5 тестов, набрано максимальное количество баллов |
| 20 баллов          | Выполнено 4-6 тестов с удовлетворительным результатом      |
| 20 и меньше баллов | Выполнено менее 4 тестов с удовлетворительным результатом  |

#### 3.2 Критерии и шкала оценивания посещаемости занятий

Посещение занятий обучающимися определяется в процентном соотношении

| Баллы | Критерии оценки         |
|-------|-------------------------|
| 50    | посещаемость 100 %      |
| 40    | посещаемость 75-100%    |
| 30    | посещаемость 50 - 75%   |
| 0     | посещаемость менее 50 % |

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

#### Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

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

| Оценка            | Баллы    | Критерии оценивания                                                     |
|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| <i>Зачтено</i>    | 60 - 100 | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону    |
| <i>Не зачтено</i> | менее 60 | Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано |

**5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней независимой оценки качества образования**

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

*Обязательные контрольные нормативы*

| №<br>п/п | Норматив                                             | Баллы   | 1б    | 2б   | 3б   | 4б   | 5б   |
|----------|------------------------------------------------------|---------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                      | Пол     |       |      |      |      |      |
| 1.       | Бег 1000 м (мин, сек)                                | девушки | б/в   | 6,3  | 6,0  | 5,3  | 5,0  |
|          |                                                      | юноши   | б/в   | 5,0  | 4,5  | 4,4  | 4,3  |
|          | или тест Купера (м за 12 мин.)                       | девушки | <1500 | 1500 | 1800 | 2200 | 2700 |
|          |                                                      | юноши   | <1600 | 1600 | 2200 | 2400 | 2800 |
| 2.       | Бег 100 м (сек)                                      | девушки | 20,0  | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 |
|          |                                                      | юноши   | 16,0  | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 |
| 3.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)     | девушки | 130   | 150  | 170  | 180  | 190  |
|          |                                                      | юноши   | 180   | 195  | 215  | 230  | 240  |
| 4.       | Подтягивания в висе лёжа (перекладина на выс. 90 см) | девушки | 6     | 8    | 10   | 15   | 20   |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа           | девушки | 6     | 8    | 10   | 12   | 14   |
|          | Подтягивание из виса на высокой перекладине          | юноши   | 5     | 7    | 9    | 10   | 13   |
|          | или отжимание на брусьях                             | юноши   | 3     | 6    | 9    | 12   | 15   |

*Дополнительные контрольные нормативы (2 из 12 на выбор)*

| №<br>п/п | Норматив                                                                                    | Баллы   | 16                          | 26  | 36  | 46  | 56  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                                             | Пол     |                             |     |     |     |     |
| 1.       | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)                                   | девушки | 30                          | 34  | 38  | 42  | 46  |
|          |                                                                                             | юноши   | 36                          | 40  | 44  | 48  | 52  |
| 2.       | Челночный бег 3x10 м (сек)                                                                  | девушки | 9,8                         | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
|          |                                                                                             | юноши   | 8,8                         | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,6 |
| 3.       | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)              | девушки | +3                          | +5  | +8  | +11 | +16 |
| 4.       | Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек (кол-во раз)                                     | девушки | 20                          | 40  | 50  | 70  | 90  |
| 5.       | Рывок одной рукой гири 16 кг попеременно при правильном техническом исполнении (кол-во раз) | юноши   | 2                           | 4   | 6   | 10  | 20  |
| 6.       | Жим штанги лёжа (кг)                                                                        | юноши   | согласно юношеским разрядам |     |     |     |     |
| 7.       | Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во раз)                                            | девушки | 5                           | 8   | 10  | 15  | 20  |
|          |                                                                                             | юноши   | 5                           | 8   | 10  | 15  | 20  |
| 8.       | Волейбол. Верхняя (нижняя) прямая подача (кол-во из 10 раз)                                 | девушки | 1                           | 2   | 3   | 4   | 5   |
|          |                                                                                             | юноши   | 2                           | 3   | 4   | 5   | 7   |
| 9.       | Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии (кол-во из 10 раз)                             | девушки | 1                           | 2   | 3   | 4   | 5   |
|          |                                                                                             | юноши   | 1                           | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 10.      | Бросок на два шага при правильном техническом исполнении (кол-во из 10 раз)                 | девушки | 1                           | 2   | 3   | 4   | 5   |
|          |                                                                                             | юноши   | 1                           | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 11.      | Настольный теннис. Поддачи справа (слева) накатом (кол-во раз)                              | девушки | 2                           | 3   | 5   | 7   | 9   |
|          |                                                                                             | юноши   | 2                           | 3   | 5   | 7   | 9   |
| 12.      | Настольный теннис. Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)                           | девушки | 17                          | 19  | 21  | 23  | 25  |

