

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Обнинский институт атомной энергетики –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

**ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**Кафедра физического воспитания**

План одобрен  
Ученым советом ИАТЭ НИЯУ МИФИ  
Протокол № 25.8 от 25.08.2025

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

---

*название дисциплины*

Специальность

**14.05.01 ЯДЕРНЫЕ РЕАКТОРЫ И МАТЕРИАЛЫ**

---

*код и название специальности*

образовательная программа

**Ядерные реакторы**

---

Форма обучения: очная

**г. Обнинск**

## **Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) – является обязательным приложением к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

## **Цели и задачи фонда оценочных средств**

Целью Фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для достижения поставленной цели Фондом оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» решаются следующие задачи:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений и навыков предусмотренных в рамках данной дисциплины;
- контроль и оценка степени освоения компетенций предусмотренных в рамках данной дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс в рамках данной дисциплины.

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код компетенций | Наименование компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>З–УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>У–УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>В–УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

## 2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП специалитета:

Компоненты компетенций, как правило, формируются при изучении нескольких дисциплин, а также в немалой степени в процессе прохождения практик, НИР и во время самостоятельной работы обучающегося. Выполнение и защита ВКР являются видом учебной деятельности, который завершает процесс формирования компетенций.

Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины:

- **начальный** этап – на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
- **основной** этап – знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;
- **завершающий** этап – на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций в ходе освоения дисциплины отражаются в тематическом плане (см. РПД).

### 1.3. Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения

| № п/п                                          | Контролируемые разделы (темы) дисциплины                                  | Индикатор достижения компетенции | Наименование оценочного средства текущей и промежуточной аттестации                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая аттестация, 1,3,5 семестры</b>      |                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                                             |
| 1.                                             | Раздел 1. Практические занятия                                            | З-УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство №1 посещение практических занятий<br>Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов<br>Оценочное средство №3 Реферат<br>Оценочное средство №4 индивидуальные задания |
| 2.                                             | Легкая атлетика<br>ОФП<br>Спортивные игры                                 | З-УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство №1 посещение практических занятий<br>Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов<br>Оценочное средство №3 Реферат<br>Оценочное средство №4 индивидуальные задания |
| <b>Промежуточная аттестация, 1,3,5 семестр</b> |                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                                             |
|                                                | зачет                                                                     | З-УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство –суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра                                                                                  |
| <b>Текущая аттестация, , 2,4,6 семестр</b>     |                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                                             |
| 1.                                             | Раздел 1. Практические занятия                                            | З-УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство №1 посещение практических занятий<br>Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов<br>Оценочное средство №3 Реферат<br>Оценочное средство №4 индивидуальные задания |
| 2.                                             | Лыжная подготовка<br>Легкая атлетика<br>ОФП<br>Спортивные, подвижные игры | З УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство №1 посещение практических занятий<br>Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов<br>Оценочное средство №3 Реферат<br>Оценочное средство №4 индивидуальные задания |
| <b>Промежуточная аттестация, 2,4,6 семестр</b> |                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                                             |
|                                                | зачет                                                                     | З-УК- 7<br>В- УК-7<br>У-УК -7    | Оценочное средство –суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра                                                                                  |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям, которые приведены в п.1.1. Формирование этих дескрипторов происходит в процессе изучения дисциплины по этапам в рамках различного вида учебных занятий и самостоятельной работы.

Выделяются три уровня сформированности компетенций на каждом этапе: пороговый, продвинутый и высокий.

| Уровни                                                                                                                             | Содержательное описание уровня                                                                                                                                 | Основные признаки выделения уровня                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | БРС, % освоения | ECTS/Пятибалльная шкала для оценки экзамена/зачета |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| <b>Высокий</b><br><i>Все виды компетенций сформированы на высоком уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i>         | Творческая деятельность                                                                                                                                        | <i>Включает нижестоящий уровень.</i><br>Студент демонстрирует свободное обладание компетенциями, способен применить их в нестандартных ситуациях: показывает умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий                 | 90-100          | A/<br>Отлично/<br>Зачтено                          |
| <b>Продвинутый</b><br><i>Все виды компетенций сформированы на продвинутом уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i> | Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, большей долей самостоятельности и инициативы | <i>Включает нижестоящий уровень.</i><br>Студент может доказать владение компетенциями: демонстрирует способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения. | 85-89           | B/<br>Очень хорошо/<br>Зачтено                     |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 75-84           | C/<br>Хорошо/<br>Зачтено                           |
| <b>Пороговый</b><br><i>Все виды компетенций сформированы на пороговом уровне</i>                                                   | Репродуктивная деятельность                                                                                                                                    | Студент демонстрирует владение компетенциями в стандартных ситуациях: излагает в пределах задач курса теоретически и                                                                                                                                                                                                                   | 65-74           | D/Удовлетворительно / Зачтено                      |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60-64           | E/Посредственно /Зачтено                           |

|                        |                                                                                                                                                                             |                                            |      |                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------|-------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                             | практически<br>контролируемый<br>материал. |      |                                     |
| <b>Ниже порогового</b> | Отсутствие признаков порогового уровня:<br>компетенции не сформированы.<br>Студент не в состоянии продемонстрировать<br>обладание компетенциями в стандартных<br>ситуациях. |                                            | 0-59 | Неудовлетв<br>орительно/<br>Зачтено |

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания компетенций на каждом этапе изучения дисциплины для каждого вида оценочного средства и приводятся в п. 4 ФОС. Итоговый уровень сформированности компетенции при изучении дисциплины определяется по таблице. При этом следует понимать, что граница между уровнями для конкретных результатов освоения образовательной программы может смещаться.

| Уровень сформированности компетенции | Текущий контроль       | Промежуточная аттестация |
|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| высокий                              | <b>высокий</b>         | <b>высокий</b>           |
|                                      | <i>продвинутый</i>     | <i>высокий</i>           |
|                                      | <i>высокий</i>         | <i>продвинутый</i>       |
| продвинутый                          | <i>пороговый</i>       | <i>высокий</i>           |
|                                      | <i>высокий</i>         | <i>пороговый</i>         |
|                                      | <b>продвинутый</b>     | <b>продвинутый</b>       |
|                                      | <i>продвинутый</i>     | <i>пороговый</i>         |
|                                      | <i>пороговый</i>       | <i>продвинутый</i>       |
| пороговый                            | <b>пороговый</b>       | <b>пороговый</b>         |
| ниже порогового                      | <b>пороговый</b>       | <b>ниже порогового</b>   |
|                                      | <b>ниже порогового</b> | -                        |

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

- Итоговая аттестация по дисциплине является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков обучающихся по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестации.
- Текущая аттестация в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.
- Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.
- Текущая аттестация осуществляется два раза в семестр:
  - контрольная точка № 1 (КТ № 1) – выставляется в электронную ведомость не позднее 8 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 1 по 8 неделю учебного семестра.
  - контрольная точка № 2 (КТ № 2) – выставляется в электронную ведомость не позднее 16 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 9 по 16 неделю учебного семестра.
- Результаты текущей и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

| Этап рейтинговой системы /<br>Оценочное средство             | Неделя      | Балл                           |            |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|------------|
|                                                              |             | Минимум*                       | Максимум** |
| <b>Текущая аттестация</b>                                    | <b>1-16</b> | <b>30,6 - 60% от максимума</b> | <b>100</b> |
| <b>Контрольная точка № 1</b>                                 | <b>7-8</b>  | <b>30,6 (60% от 51)</b>        | <b>51</b>  |
| Оценочное средство №1.1<br>посещение практических<br>занятий | <b>1-8</b>  | <b>16,8</b>                    | <b>28</b>  |
| Оценочное средство №1.2                                      | <b>7-8</b>  | 13,8                           | 23         |

|                                                                                                                                                          |              |                         |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------------|
| сдача контрольных нормативов (№ 4)<br>Оценочное средство №1.3<br>реферат<br>Оценочное средство №1.4<br>индивидуальные задания                            |              |                         |            |
| Контрольная точка № 2                                                                                                                                    | <b>15-16</b> | <b>29,4 (60% от 49)</b> | <b>49</b>  |
| Оценочное средство №2.1<br>посещаемость практических занятий                                                                                             | <b>9-16</b>  | <b>15,6</b>             | <b>26</b>  |
| Оценочное средство №2.2<br>сдача контрольных нормативов (№4)<br>Оценочное средство №2.3<br>реферат<br>Оценочное средство №2. 4<br>индивидуальные задания | <b>15-16</b> | 13,8                    | 23         |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                                 | -            | -                       | -          |
| Зачет                                                                                                                                                    | -            |                         |            |
| суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра                                                                   | -            | -                       | -          |
| ИТОГО по дисциплине                                                                                                                                      |              | <b>60</b>               | <b>100</b> |

Бонусы: поощрительные баллы студент получает к своему рейтингу в конце семестра за активную и регулярную работу на занятиях, за участие в спортивных соревнованиях -1 балл

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания:

Процедура оценивания знаний, умений, владений по дисциплине включает учет успешности по всем видам заявленных оценочных средств.

Тесты по разделам проводятся на практических занятиях, что позволяет оценить уровень развития основных физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По окончании освоения дисциплины проводится аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения компетенций. При выставлении итоговой оценки применяется балльно-рейтинговая система оценки результатов обучения.

Студенты основного отделения оцениваются по посещению занятий и сдаче контрольных нормативов, студенты специального отделения оцениваются по посещению занятий, выполнению реферата и индивидуальных заданий.

Оценка сформированности компетенций на зачете для тех обучающихся, которые пропускали занятия и не участвовали в практическом тестировании, проводится после индивидуального собеседования с преподавателем по пропущенным занятиям с последующей отработкой всех занятий.

Студенты, пропустившие более 50% учебных занятий по уважительной причине, освобождённые от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине выбирают тему реферата по согласованию с преподавателем. Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине Элективные курсы по физической культуре.

#### **4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

#### **Обнинский институт атомной энергетики –**

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

#### **(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

### **ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Кафедра физического воспитания**

|                               |                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------|
| Направление/<br>Специальность | 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы   |
| Образовательная<br>программа  | Ядерные реакторы                        |
| Дисциплина                    | Элективные курсы по физической культуре |

#### **Темы эссе**

#### **(рефератов, докладов, сообщений)**

1. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
2. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
3. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
4. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
5. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
6. Средства и методы развития выносливости.
7. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
8. Средства и методы развития гибкости.
9. Методика самостоятельных занятий по физической культуре.
10. ОФП и ее значение.
11. Физическая культура, как средство профилактики плоскостопия.
12. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
13. Коррекция осанки средствами физической культуры.
14. Средства и методы развития силовых качеств.
15. Нетрадиционные виды физической активности.
16. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
17. Оздоровительные виды физической активности.
18. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
19. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
20. Физическая культура и долголетие.
21. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
22. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.

23. Физическая культура в режиме дня студента.
24. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
25. Профилактика стресса средствами физической культуры.
26. Физическая культура и ЗОЖ.
27. Питание и здоровье студента.
28. Современные оздоровительные системы.
29. Физические упражнения для детей младшего и среднего возраста.
30. Как избежать травматизма при занятиях физкультурой
31. Оздоровительный эффект плавания
32. Оздоровительный эффект бега
33. Физические упражнения для гипертоников
34. Восточные оздоровительные системы.
35. Оздоровительная ходьба.
36. Реферат на свободную тему по согласованию с преподавателем.

Показатели и критерии оценки реферата, эссе, доклада, сообщения:

| Показатели оценки                      | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Баллы (max) |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Новизна реферированного текста      | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                   | 8           |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. | 20          |
| 3. Обоснованность выбора источников    | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                    | 6           |
| 4. Соблюдение требований к оформлению  | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                                                                                                                                                                             | 6           |
| 5. Грамотность                         | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6           |

|  |                                        |  |
|--|----------------------------------------|--|
|  | общепринятых;<br>- литературный стиль. |  |
|--|----------------------------------------|--|

Шкалы оценок:

46-40 баллов – оценка «отлично»;

39 -34 баллов – оценка «хорошо»;

33- 27,6 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0 – 27,5 баллов – оценка «неудовлетворительно».

### Критерии и шкала оценивания

| Оценка                     | Критерии оценки                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено<br>27,6-46         | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». |
| Не зачтено<br>27,5 и менее | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».                     |

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

### Обнинский институт атомной энергетики –

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

### (ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

## ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Кафедра физического воспитания

Направление/ 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы

Специальность

Образовательная Ядерные реакторы  
программа

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре

### 1. Практические тесты

Тесты, оценивающие уровень физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений.

8 нормативов- мах 46 баллов

1 норматив- мах 5.75 балла; мин 1.15 балла

### Юноши

| №п/п | Контрольные тесты              | Курс/<br>баллы | 1,15 | 2,3  | 3,45 | 4,6  | 5,75 |
|------|--------------------------------|----------------|------|------|------|------|------|
| 1    | Бег на 100 м (сек)             | 1              | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 |
|      |                                | 2              | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 13,7 | 13,2 |
|      |                                | 3              | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 |
| 2    | Прыжок в длину с<br>места (см) | 1              | 190  | 200  | 210  | 220  | 230  |
|      |                                | 2              | 200  | 210  | 220  | 230  | 240  |
|      |                                | 3              | 210  | 220  | 230  | 340  | 250  |

|     |                                                      |   |       |        |       |       |       |
|-----|------------------------------------------------------|---|-------|--------|-------|-------|-------|
| 3   | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)     | 1 | 3     | 6      | 8     | 10    | 12    |
|     |                                                      | 2 | 4     | 7      | 9     | 11    | 13    |
|     |                                                      | 3 | 5     | 8      | 10    | 12    | 15    |
| 4   | Бег на 3000 м (мин)                                  | 1 | 15,00 | 14,20  | 13,50 | 13,20 | 12,50 |
|     |                                                      | 2 | 14,30 | 14,00  | 13,30 | 13,00 | 12,30 |
|     |                                                      | 3 | 14,10 | 13,40  | 13,10 | 12,40 | 12,10 |
| 5   | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)     | 1 | 1     | 4      | 7     | 10    | 11    |
|     |                                                      | 2 | 2     | 5      | 8     | 11    | 12    |
|     |                                                      | 3 | 3     | 6      | 9     | 12    | 13    |
| 6   | Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)   | 1 | 2     | 4      | 6     | 8     | 10    |
|     |                                                      | 2 | 4     | 6      | 8     | 10    | 12    |
|     |                                                      | 3 | 6     | 8      | 10    | 12    | 14    |
| 7   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 1 | 15    | 18     | 20    | 23    | 25    |
|     |                                                      | 2 | 20    | 25     | 25    | 37    | 30    |
|     |                                                      | 3 | 25    | 27     | 30    | 33    | 35    |
| 8.1 | Бег на лыжах 5 км (мин)                              | 1 | 40,00 | 34,00  | 32,00 | 30,00 | 28,00 |
|     |                                                      | 2 | 38,00 | 32,00  | 30,00 | 28,00 | 26,00 |
|     |                                                      | 3 | 36,00 | 31,00  | 29,00 | 27,00 | 25,00 |
| 8.2 | Кросс 5 км                                           | 1 | 29.00 | 27. 30 | 26.00 | 24.30 | 23.00 |
|     |                                                      | 2 | 28.30 | 27.00  | 25.30 | 24.00 | 22.30 |
|     |                                                      | 3 | 28.00 | 26.30  | 25.00 | 23.30 | 22.00 |

### Девушки

| № п/п | Контрольные тесты                                           | Курс/баллы | 1,15  | 2,3   | 3,45  | 4,6   | 5,75  |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | Бег на 100 м (сек)                                          | 1          | 19,0  | 18,5  | 18,0  | 17,5  | 17,0  |
|       |                                                             | 2          | 18,8  | 18,3  | 17,8  | 17,3  | 16,8  |
|       |                                                             | 3          | 18,5  | 18,0  | 17,5  | 17,0  | 16,5  |
| 2     | Прыжок в длину с места (см)                                 | 1          | 140   | 150   | 160   | 170   | 180   |
|       |                                                             | 2          | 145   | 155   | 165   | 175   | 185   |
|       |                                                             | 3          | 150   | 160   | 170   | 180   | 190   |
| 3     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 1          | 22    | 28    | 34    | 40    | 46    |
|       |                                                             | 2          | 23    | 29    | 35    | 41    | 47    |
|       |                                                             | 3          | 24    | 30    | 36    | 42    | 48    |
| 4     | Бег на 2000 м (мин)                                         | 1          | 13,00 | 12,30 | 12,10 | 11,50 | 11,30 |
|       |                                                             | 2          | 12,30 | 12,10 | 11,50 | 11,30 | 11,10 |
|       |                                                             | 3          | 12,10 | 11,50 | 11,30 | 11,10 | 10,50 |
| 5     | Наклон вперед из положения стоя на                          | 1          | 1     | 3     | 6     | 9     | 14    |
|       |                                                             | 2          | 2     | 4     | 7     | 10    | 15    |

|     |                                                      |   |       |       |       |       |       |
|-----|------------------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | скамейке (см)                                        | 3 | 3     | 5     | 8     | 11    | 16    |
| 6   | Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)             | 1 | 100   | 110   | 120   | 130   | 140   |
|     |                                                      | 2 | 105   | 115   | 125   | 135   | 145   |
|     |                                                      | 3 | 110   | 120   | 130   | 140   | 150   |
| 7   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз) | 1 | 6     | 8     | 10    | 12    | 14    |
|     |                                                      | 2 | 7     | 9     | 11    | 13    | 15    |
|     |                                                      | 3 | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    |
| 8.1 | Кросс 3 км                                           | 1 | 20.30 | 20.00 | 19.30 | 19.00 | 18.30 |
|     |                                                      | 2 | 20.00 | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 18.00 |
|     |                                                      | 3 | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 18.00 | 17.30 |
| 8.2 | Бег на лыжах 3 км (мин)                              | 1 | 36,00 | 34,00 | 32,00 | 30,00 | 28,00 |
|     |                                                      | 2 | 35,00 | 33,00 | 31,00 | 29,00 | 27,00 |
|     |                                                      | 3 | 33,00 | 31,00 | 30,00 | 28,00 | 26,00 |

### Критерии и шкала оценивания

| Оценка                     | Критерии оценки                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено<br>27,6-46         | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». |
| Не зачтено<br>27,5 и менее | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».                     |

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Обнинский институт атомной энергетики –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

**ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**Кафедра физического воспитания**

|                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| Направление/ Специальность | 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы   |
| Образовательная программа  | Ядерные реакторы                        |
| Дисциплина                 | Элективные курсы по физической культуре |

**Посещаемость занятий (практические)**

1 занятие практическое - 2 балла

27 занятий-мах 54 балла

**Критерии и шкала оценивания**

| Оценка                    | Критерии оценки                                                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено<br>32,4-54        | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». |
| Незачтено<br>32,3 и менее | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».                     |

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Обнинский институт атомной энергетики –**

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

**(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)**

**ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Кафедра физического воспитания**

|                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| Направление/ Специальность | 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы   |
| Образовательная программа  | Ядерные реакторы                        |
| Дисциплина                 | Элективные курсы по физической культуре |

**Индивидуальные задания для студентов специальной медицинской группы здоровья**

Схема составления индивидуальных занятий  
по заболеваниям

**1.Подготовительная часть 10-15 мин**

- ходьба с заданием и без задания
- легкий бег с заданием и без задания
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж по Усманской
- самомассаж
- ОРУ с предметом , без предметов, в парах

**2.Основная часть (специальные упражнения) 30-35 мин**

- ССС
- заболевания органов дыхания
- нарушения ОДА
- заболевания органов пищеварения
- эндокринные и обменные заболевания
- травма и заболевания суставов
- заболевания мочевыделительной системы
- миопия

**3. Заключительная часть 10-15 мин**

- упражнения на расслабление
- упражнения на гибкость
- пилатес
- йога

Показатели и критерии оценки реферата, эссе, доклада, индивидуального задания

| Показатели оценки                     | Критерии оценки                                                                                                                                                                      | Баллы (max) |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Новизна реферированного текста     | - новизна и самостоятельность в оформлении задания, самостоятельность выполнения.                                                                                                    | 9,2         |
| 2. Степень раскрытия сущности задания | - соответствие плана по теме задания;<br>- соответствие содержания теме и плану задания;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;           | 9,2         |
| 3. Обоснованность выбора источников   | - круг, полнота использования литературных источников по теме;<br>- привлечение новейших работ по выбранной теме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). | 9,2         |
| 4. Соблюдение требований к оформлению | - правильное оформление;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему задания.            | 9,2         |
| 5. Грамотность                        | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль.           | 9,2         |

Шкалы оценок:

46-40 баллов – оценка «отлично»;

39 -34 баллов – оценка «хорошо»;

33- 27,6 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0 – 27,5 баллов – оценка «неудовлетворительно».

**Критерии и шкала оценивания**

| Оценка                     | Критерии оценки                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено<br>27,6-46         | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». |
| Не зачтено<br>27,5 и менее | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».                     |