

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Степанов Павел Иванович  
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ  
Дата подписания: 16.03.2026 13:27:23  
Уникальный программный ключ:  
8c65c591e26b2d8e460927740cf752622aa5b295

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Новоуральский технологический институт—**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(НТИ НИЯУ МИФИ)

**Колледж НТИ**

---

Цикловая методическая комиссия  
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,  
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 13.02.11

«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического  
и электромеханического оборудования (по отраслям)»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация

техник

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	З-ОК-04- Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности У-ОК-04- Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

<b>№ п/п</b>	<b>Темы рефератов</b>
1.	Баскетбол – как средство развития координационных способностей.
2.	Коллективные спортивные игры как эффективная форма сотрудничества.
3.	Активный отдых в жизни семьи.
4.	Физическая культура как фактор здоровья и долголетия.
5.	Развитие общей выносливости. Средства и методы
6.	Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
7.	Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
8.	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
9.	Характеристика основных компонентов здорового образа жизни
10.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
11.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12.	Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13.	Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
14.	Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
15.	Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З-ОК-08- Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения У-ОК-08- Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

№ п/п	Задание	Зачетные требования
<b>Раздел «Легкоатлетическая подготовка»</b>		
1.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для укрепления мышц спины;</li> <li>– упражнения для мышц брюшного пресса;</li> <li>– упражнение на укрепление косых мышц спины;</li> <li>– упражнения на гибкость;</li> <li>– упражнения на координацию движений;</li> <li>– упражнения на растяжку;</li> <li>– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>– присед на одной ноге («пистолет»);</li> <li>– присед из основной стойки 3х30;</li> <li>– кроссовая подготовка 1000–3000 м;</li> <li>– бег с преодолением препятствий;</li> <li>– прыжки через препятствия;</li> <li>– метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.</li> </ul> <p>Для заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на месте – 15–20 секунд;</li> <li>– повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;</li> <li>– прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;</li> <li>– повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;</li> <li>– бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;</li> <li>– серийные многоскоки;</li> <li>– челночный бег с предметами;</li> <li>– прыжок в длину с места и с разбега;</li> <li>– выпрыгивание вверх из низкого приседа.</li> </ul> <p>Для занятий для развития выносливости можно также выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– гладкий бег;</li> <li>– кроссовый бег;</li> <li>– бег в умеренном темпе по лестнице</li> <li>– бег 400–1000 м.;</li> <li>– игра в баскетбол;</li> <li>– игра в футбол;</li> <li>– игра в настольный теннис;</li> <li>– прыжки со скакалкой 3–4 мин;</li> </ul>	<p>Зачетные требования по легкой атлетике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м), девушки (2000 м).</li> <li>2. Умение выполнять скоростной бег на 60 м.</li> <li>3. Умение выполнять бег 500 м (юн), 300 м (дев)</li> <li>4. Умение выполнять прыжки в длину с места.</li> <li>6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики, производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.</li> </ol>
<b>Разделы «Силовая и гимнастическая подготовка»</b>		
2.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для укрепления мышц спины;</li> <li>– упражнения для мышц брюшного пресса;</li> <li>– упражнения на укрепление косых мышц спины;</li> <li>– упражнения на гибкость;</li> <li>– упражнения на координацию движений;</li> <li>– упражнения на растяжку;</li> <li>– силовые упражнения с отягощением (гантели);</li> </ul>	<p>Зачетные требования по силовой и гимнастической подготовке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса (юн).</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения с резиновой лентой;</li> <li>– комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</li> <li>– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>– присед на одной ноге («пистолет»);</li> <li>– присед из основной стойки 3х30.</li> </ul> <p>Для занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наклоны вперед;</li> <li>– упражнения на диске вращения «Грация»;</li> <li>– упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова:</li> <li>«Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».</li> </ul> <p>Для развития силы предлагаются упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подъем переворотом;</li> <li>– подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>– сгибание рук в упоре лежа;</li> <li>– приседание с отягощениями;</li> <li>– поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;</li> <li>– бег и прыжки с грузом по лестнице;</li> <li>– упражнения с гириями, гантелями, штангой.</li> </ul> <p>Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Умение выполнять подтягивание на низкой перекладине (дев).</li> <li>3. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя.</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн).</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев).</li> <li>6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юн).</li> <li>7. Подниманиетуловища из положения лежа на спине.</li> <li>8. Умение выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.</li> </ol>
<b>Раздел «Техническая подготовка (волейбол, баскетбол)»</b>		
3.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для укрепления мышц спины;</li> <li>– упражнения для мышц брюшного пресса;</li> <li>– упражнение на укрепление косых мышц спины;</li> <li>– упражнения на гибкость;</li> <li>– упражнения на координацию движений;</li> <li>– упражнения на растяжку;</li> <li>– комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</li> <li>– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>– присед на одной ноге («пистолет»);</li> <li>– присед из основной стойки 3х30</li> </ul> <p>Приступая к разделу программы «Техническая подготовка» для выполнения заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– жонглирование;</li> <li>– одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот;</li> <li>– прыжки со скакалкой 15, 30 сек, 1 мин;</li> <li>– эстафеты с разнообразными предметами.</li> </ul> <p>Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов.</p> <p>Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.</p>	<p>Зачетные требования по баскетболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</li> <li>2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии.</li> <li>3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча.</li> </ol> <p>Зачетные требования по волейболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.</li> <li>2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая).</li> <li>3. Жонглирование мяча над собой (сверху, снизу).</li> </ol>

4.	<p>Темы рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.</li><li>2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.</li><li>3. Закаливающие мероприятия.</li><li>4. Вредные привычки и занятия физической культурой.</li><li>5. Питание и двигательный режим студента.</li><li>6. Олимпийские игры в России.</li><li>7. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.</li><li>8. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.</li></ol>	
----	--	--