

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/ специальность	20.03.01 Техносферная безопасность		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Техносферная безопасность		
Специализация	Защита в чрезвычайных ситуациях		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

Руководитель ООП
 Преподаватель

С.А. Солодский
 П.В. Родионов

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина)	Семестр	Код компетенции	Результаты освоения ООП	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
					Код	Наименование
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту		OK(Y)-1	Р7	владение компетенциями и сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	OK(Y)-1.B2	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
					OK(Y)-7.Y2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					OK(Y)-7.32	Знает роль основ средств и методов физической культуры
					OK(Y)-1.B4	Владеет навыком выполнения двигательных действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
					OK(Y)-7.Y4	Умеет использовать жизненно важные умения и навыки физической культуры
					OK(Y)-7.34	Знает методические принципы физического воспитания
					OK(Y)-7.B6	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности (физическая рекреация)
					OK(Y)-7.Y6	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
					OK(Y)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте			
РД2	Уметь использовать методики эффективных и			

	дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	ОК(У)-1	Раздел (модуль) 1. Атлетическая гимнастика	1.результат приема контрольных нормативов 2. Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку (реферат)
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)			
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения			
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние			
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии			
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности			
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки			

3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

% выполнения задания	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% - 89%	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% - 69%	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

Шкала для оценочных мероприятий зачета

Степень сформированности результатов обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
55% - 100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% - 54%	0 ÷ 54	«Неудовл.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

Оценочные мероприятия		Примеры типовых контрольных заданий					
1.	Сдача контрольных нормативов, согласно рабочей программе	№	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		п\п		3 балла	5 баллов	3 балла	5 баллов
		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	42	12	15
		2	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	45	15	25

Оценочные мероприятия		Примеры типовых контрольных заданий					
		3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	-	-
		4	Поднимани ног на перекладине	7	10	-	-
		5	Поднимание ног из положения лежа на спине	-	-	30	50
		6	Поднимание туловища из положения лежа на животе («спина»)	-	-	30	40
		7	Присед на одной ноге	8	12	5	8
		8	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
		9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (кол-во раз за 30 сек.)	22	25	16	20
2.	Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку (реферат)	1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы). 2. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 3. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 4. Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и					

Оценочные мероприятия		Примеры типовых контрольных заданий							
		профилактике утомления. 6. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры. 7. Значение физической культуры для будущего специалиста. 8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. 9. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний							
3.	Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах(реферат)	1.Основы здорового образа жизни 2.Профессионально прикладная физическая культура.							
4.	Сдача контрольных нормативов, согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	N п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
				Бронзовый значок (4 балла)	Серебряный значок (6 баллов)	Золотой значок (8 баллов)	Бронзовый значок(4 балла)	Серебряный значок(6 баллов)	Золотой значок(8 баллов)
		1.	Бег на 60м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
			Или бег на 100м(с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
		2.	Бег на 2000м (мин, с)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
		3.	Бег на 3000м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	-	-	-
		4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.00	19.40	18.10

Оценочные мероприятия		Примеры типовых контрольных заданий							
			Или кросс на пересеченной местности на 3 км	-	-	-	19.15	18.30	17.30
			Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
			Или кросс на пересеченной местности на 5 км	26.00	25.00	22.00	-	-	-
5.	Зачет	Для зачета студент выполняет нормативы согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».							

5. Методические указания по процедуре оценивания

Способы оценки, указанные во процедуре оценивания		
	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку(реферат)	Реферат – письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме. Реферат должен быть четко структурирован. Структура реферата: ✓ титульный лист (приложение 1) ✓ содержание; ✓ введение; ✓ основная часть; ✓ заключение; ✓ список литературы (подбор литературы к выбранной теме осуществляется студентом)

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания		
		самостоятельно).		
2	Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах(реферат)	Критерии оценивания реферата:		
3.		Критерий	Показатели	Баллы
		1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	3
		2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	10
		3. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.	2
		Итого:		15
		Максимальный балл за реферат - 15 баллов. Итоговая оценка за семестр рассчитывается на основе полученной суммы баллов в результате текущего контроля, и баллов, набранных при заключительном контроле знаний на зачете.		
4.	Сдача контрольных нормативов, согласно рабочей программе	Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов контрольных нормативов. В состав контролируемых нормативов входят таблицы рейтинга распределения баллов по видам занятий и по каждому контрольному нормативу, комплект контрольных вопросов для текущего контроля и аттестации, журнал учета посещаемости занятий. Максимальный балл за сдачу контрольных нормативов - 40 баллов. Контрольные нормативы считаются успешно выполненным при получении студентом 20 баллов. Итоговая оценка за семестр рассчитывается на основе полученной суммы баллов в результате текущего контроля, и баллов, набранных при заключительном контроле знаний на зачете.		
5.	Зачет	Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов		

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		контрольных нормативов. В состав контролирующих нормативов входят таблицы рейтинга распределения баллов по видам занятий и по каждому контрольному нормативу, комплект контрольных вопросов для текущего контроля и аттестации, журнал учета посещаемости занятий. Максимальный балл за сдачу контрольных нормативов - 40 баллов. Контрольные нормативы считаются успешно выполненным при получении студентом 20 баллов. Итоговая оценка за семестр рассчитывается на основе полученной суммы баллов в результате текущего контроля, и баллов, набранных при заключительном контроле знаний на зачете.