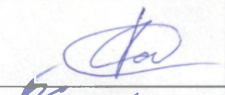




**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура
--

Направление подготовки/ специальность	21.03.01 «Нефтегазовое дело»		
Образовательная программа (направленность (профиль))	«Нефтегазовое дело»		
Специализация	«Бурение нефтяных и газовых скважин»		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. заведующего кафедрой - руководителя ОФК на правах кафедры		С.Н. Капитанов
Руководитель ООП		О.В. Брусник
Преподаватель		К.В. Давлетьярова

2020 г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): адаптивная физическая культура» в формировании компетенций выпускника:**

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): адаптивная физическая культура	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	УК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
					УК(У)-7.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
					УК(У)-7.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
					УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
					УК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
					УК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
					УК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания

Элемент образовательной программы	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
					УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

## 2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код индикатора достижения контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала);	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	УК(У)-7	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап);	Текущий контроль на занятии; Презентация

	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья		Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	(разработка комплекса упражнений)
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

### 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 и зачета

<b>Степень сформированности и результатов обучения</b>	<b>Балл</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
90% ÷ 100%	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%	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%	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
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.	1	Текущий контроль на занятии
2.	2	Презентация (разработка комплекса упражнений)
3.	3	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)

Оценки непосредственной работы студента по теме текущего занятия.	
Тематика презентации:	
1.	Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2.	Комплекс упражнений для коррекции осанки.
3.	Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы.
4.	Комплекс упражнений при миопии.
Тестирование физической подготовленности	
Задания:	
Юноши	
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине
2.	Бег без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4.	Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины
5.	Отжимание на параллельных брусьях
6.	Упражнение «Планка»
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
8.	Прыжки в длину с места
Девушки	
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
2.	Бег без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4.	Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди
5.	Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье
6.	Упражнение «Планка»
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
8.	Прыжки в длину с места
Тестирование функциональной подготовленности	
1.	Проба Штанге;
2.	Оценка быстроты реакции;
3.	Проба Мартине-Кулишевского;
4.	Оценка координации движений.

#### 4. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																				
1.	Текущий контроль на занятии	Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия.																				
2.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут. <b>Критерии оценивания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла;</li><li>• Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;</li><li>• Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла;</li><li>• Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.</li></ul>																				
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор. Методика оценивания выполнения контрольных заданий: <b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b> <b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b> Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Бег без учета времени»</b>  Результат (м): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 2 балла;</td><td>1200 - 2 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 3 балла;</td><td>1600- 3 балла;</td></tr><tr><td>2000 - 4 балла;</td><td>2000 - 4 балла;</td></tr><tr><td>2400 - 5 баллов.</td><td>2400 - 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» -</b>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.
Девушки	Юноши																					
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																					
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;																					
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;																					
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																					
Юноши	Девушки																					
1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;																					
1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;																					
2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;																					
2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.																					

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания



