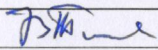
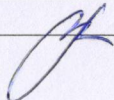


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки/ специальность	21.05.04 Горное дело		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Горное дело		
Специализация	Горные машины и оборудование		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1,2,3,4	семестр	1,2,3,4,5,6,7,8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

Руководитель ООП  
 Преподаватель

	В.Ю.Тимофеев
	П.В. Родионов

2020 г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: оздоровительная физическая культура» в формировании компетенций выпускника:**

Элемент образовательной программы (дисциплина)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Код результата освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: оздоровительная физическая культура	1,2,3,4,5,6,7,8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р7	УК(У)-7.В2	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
					УК(У)-7.У2	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
					УК(У)-7.32	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры

**2. Показатели и методы оценивания**

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код компетенции	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	УК(У)-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Оздоровительная гимнастика и ЛФК.</li> <li>✓ Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта.</li> <li>✓ Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Презентация.</li> <li>✓ Тестирование физической подготовленности.</li> <li>✓ Тестирование функциональной подготовленности</li> </ul>
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	УК(У)-7		
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	УК(У)-7		
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	УК(У)-7		
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	УК(У)-7		
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	УК(У)-7		
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	УК(У)-7		
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7		

### 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	«Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

### 4. Перечень типовых заданий

№ п\п	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
1.	Текущий контроль на занятии	Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия.
2.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

№ п/п	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
		<div>2. Комплекс упражнений для коррекции осанки.</div> <div>3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы.</div> <div>4. Комплекс упражнений при миопии.</div>																		
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<div>Тестирование физической подготовленности</div> <div>Задания:</div> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>Подтягивание из виса на высокой перекладине</td><td>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td></tr><tr><td>Бег без учета времени</td><td>Бег без учета времени</td></tr><tr><td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td><td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td></tr><tr><td>Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</td><td>Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</td></tr><tr><td>Отжимание на параллельных брусьях</td><td>Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи</td></tr><tr><td>Упражнение «Планка»</td><td>Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>Прыжки в длину с места</td><td>Прыжки в длину с места</td></tr></table> <div>Тестирование функциональной подготовленности:</div> <div>1. Проба Штанге.</div> <div>2. Оценка быстроты реакции.</div> <div>3. Проба Мартине-Кулишевского.</div> <div>4. Оценка координации движений.</div>	Юноши	Девушки	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Бег без учета времени	Бег без учета времени	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди	Отжимание на параллельных брусьях	Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи	Упражнение «Планка»	Упражнение «Планка»	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
Бег без учета времени	Бег без учета времени																			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																			
Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди																			
Отжимание на параллельных брусьях	Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи																			
Упражнение «Планка»	Упражнение «Планка»																			
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места																			

## 5 Методические указания по процедуре оценивания

№ п/п	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> ✓ Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников – 4 балла. ✓ Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла. ✓ Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла.



№ п\п	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		✓ Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.																																								
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» – юноши.</b></p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» – девушки.</b></p> <p>Количество повторений упражнения:</p> <table><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr><tr><td>5 – 2 балла</td><td>5 – 2 балла</td></tr><tr><td>10 – 3 балла</td><td>10 – 3 балла</td></tr><tr><td>12 – 4 балла</td><td>12 – 4 балла</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов</td><td>15 – 5 баллов</td></tr></table> <p><b>Задание «Бег без учета времени».</b></p> <p>Результат (м):</p> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></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> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» – юноши.</b></p> <p><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» – девушки.</b></p> <p>Количество повторений упражнения:</p> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>3 – 2 балла</td><td>3 – 2 балла</td></tr><tr><td>7 – 3 балла</td><td>7 – 3 балла</td></tr><tr><td>10 – 4 балла</td><td>10 – 4 балла</td></tr><tr><td>12 – 5 баллов</td><td>12 – 5 баллов</td></tr></table> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» – юноши.</b></p> <p><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» – девушки.</b></p> <p>Количество повторений упражнения:</p> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>5 – 2 балла</td><td>5 – 2 балла</td></tr><tr><td>7 – 3 балла</td><td>7 – 3 балла</td></tr><tr><td>10 – 4 балла</td><td>10 – 4 балла</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов</td><td>15 – 5 баллов</td></tr></table> <p><b>Задание «Упражнение «Планка».</b></p> <p>Результат (сек):</p>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла	5 – 2 балла	10 – 3 балла	10 – 3 балла	12 – 4 балла	12 – 4 балла	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	Юноши	Девушки	3 – 2 балла	3 – 2 балла	7 – 3 балла	7 – 3 балла	10 – 4 балла	10 – 4 балла	12 – 5 баллов	12 – 5 баллов	Юноши	Девушки	5 – 2 балла	5 – 2 балла	7 – 3 балла	7 – 3 балла	10 – 4 балла	10 – 4 балла	15 – 5 баллов	15 – 5 баллов
Девушки	Юноши																																									
5 – 2 балла	5 – 2 балла																																									
10 – 3 балла	10 – 3 балла																																									
12 – 4 балла	12 – 4 балла																																									
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																																									
Юноши	Девушки																																									
3 – 2 балла	3 – 2 балла																																									
7 – 3 балла	7 – 3 балла																																									
10 – 4 балла	10 – 4 балла																																									
12 – 5 баллов	12 – 5 баллов																																									
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла	5 – 2 балла																																									
7 – 3 балла	7 – 3 балла																																									
10 – 4 балла	10 – 4 балла																																									
15 – 5 баллов	15 – 5 баллов																																									

№ п\п	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания											
		<table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>40" – 2 балла</td><td>30" – 2 балла</td></tr><tr><td>60" – 3 балла</td><td>40" – 3 балла</td></tr><tr><td>90" – 4 балла</td><td>60" – 4 балла</td></tr><tr><td>120" – 5 баллов</td><td>90" – 5 баллов</td></tr></table>	Юноши	Девушки	40" – 2 балла	30" – 2 балла	60" – 3 балла	40" – 3 балла	90" – 4 балла	60" – 4 балла	120" – 5 баллов	90" – 5 баллов	
Юноши	Девушки												
40" – 2 балла	30" – 2 балла												
60" – 3 балла	40" – 3 балла												
90" – 4 балла	60" – 4 балла												
120" – 5 баллов	90" – 5 баллов												
		<p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b> Количество повторений упражнения:</p> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>27 – 2 балла</td><td>25 – 2 балла</td></tr><tr><td>33 – 3 балла</td><td>32 – 3 балла</td></tr><tr><td>37 – 4 балла</td><td>35 – 4 балла</td></tr><tr><td>48 – 5 баллов</td><td>43 – 5 баллов</td></tr></table>	Юноши	Девушки	27 – 2 балла	25 – 2 балла	33 – 3 балла	32 – 3 балла	37 – 4 балла	35 – 4 балла	48 – 5 баллов	43 – 5 баллов	
Юноши	Девушки												
27 – 2 балла	25 – 2 балла												
33 – 3 балла	32 – 3 балла												
37 – 4 балла	35 – 4 балла												
48 – 5 баллов	43 – 5 баллов												
		<p><b>Задание «Прыжки в длину с места»</b> Результат (см):</p> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>200 – 2 балла</td><td>150 – 2 балла</td></tr><tr><td>210 – 3 балла</td><td>170 – 3 балла</td></tr><tr><td>225 – 4 балла</td><td>180 – 4 балла</td></tr><tr><td>240 – 5 баллов</td><td>195 – 5 баллов</td></tr></table>	Юноши	Девушки	200 – 2 балла	150 – 2 балла	210 – 3 балла	170 – 3 балла	225 – 4 балла	180 – 4 балла	240 – 5 баллов	195 – 5 баллов	
Юноши	Девушки												
200 – 2 балла	150 – 2 балла												
210 – 3 балла	170 – 3 балла												
225 – 4 балла	180 – 4 балла												
240 – 5 баллов	195 – 5 баллов												
		<p>Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p><b>Проба Штанге:</b> Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.</p> <p>Оценивание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ≥ 30" – 2 балла.</li><li>✓ 30...40" – 3 баллов.</li><li>✓ 40...59" – 4 баллов.</li><li>✓ ≤ 60" – 5 баллов.</li></ul>											
		<p><b>Оценка быстроты реакции:</b> Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/ гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет.</p> <p>Оценивание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ &lt; 19,5 см – 2 балла.</li><li>✓ 19,5...18,1 см – 3 баллов.</li><li>✓ 18...16,6 см – 4 баллов.</li><li>✓ &lt; 16,7 см – 5 баллов.</li></ul>											

№ п\п	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p><b>Тест Мартине-Кулишевского:</b>  Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу.</p> <p>Оценивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 75 % – 2 балла.</li> <li>✓ 49...74 % – 3 баллов.</li> <li>✓ 26...50 % – 4 баллов.</li> <li>✓ &lt; 25% – 5 баллов.</li> </ul> <p><b>Оценка координации движений:</b>  Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе. Оценивание:</p> <p>Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла.</p> <p>Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов.</p> <p>Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 балов.</p> <p>Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.</p>