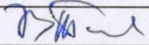



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2017 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка

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		В.Ю.Тимофеев
Преподаватель		П.В. Родионов

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» 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: общая физическая подготовка	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.З2	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"> - Основы общей физической подготовки; - Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; - Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр; - Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; - Спортивные игры; - Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе 	Тестирование физической подготовленности; Реферат
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

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.	Реферат	Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника. 2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей). 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения. 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями. 5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок.																											
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td><td>Подтягивание из виса на высокой перекладине</td><td>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>Челночный бег 3х10 м</td><td>Челночный бег 3х10 м</td></tr> <tr> <td>3.</td><td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td><td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td></tr> <tr> <td>4.</td><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>5.</td><td>Отжимание на параллельных брусьях</td><td>Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</td></tr> <tr> <td>6.</td><td>Упражнение «Планка»</td><td>Упражнение «Планка»</td></tr> <tr> <td>7.</td><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>8.</td><td>Прыжки в длину с места</td><td>Прыжки в длину с места</td></tr> </tbody> </table>	№ п/п	Юноши	Девушки	1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2.	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м	3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4.	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	5.	Отжимание на параллельных брусьях	Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье	6.	Упражнение «Планка»	Упражнение «Планка»	7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8.	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места
№ п/п	Юноши	Девушки																											
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																											
2.	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м																											
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																											
4.	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																											
5.	Отжимание на параллельных брусьях	Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье																											
6.	Упражнение «Планка»	Упражнение «Планка»																											
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																											
8.	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.	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; ✓ содержание; ✓ введение;

№ п\п	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																														
		<div>✓ основная часть;</div> <div>✓ заключение;</div> <div>✓ список литературы (подбор литературы к выбранной теме осуществляется студентом самостоятельно).</div> <div>✓ приложения (если имеются).</div> <div>Оценивание:</div> <div>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</div> <div>Реферативная работа соответствует требуемой структуре – 4 балла;</div> <div>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;</div> <div>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</div>																														
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<div>Тестирование физической подготовленности</div> <div>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</div> <div>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</div> <div>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» – юноши.</div> <div>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» – девушки.</div> <div>Количество повторений упражнения:</div> <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> <div>Задание «Челночный бег 3 по 10 м».</div> <div>Результат (сек):</div> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>10" – 2 балла</td><td>10" – 2 балла</td></tr><tr><td>8" – 3 балла</td><td>8" – 3 балла</td></tr><tr><td>7,7" – 4балла</td><td>7,7" – 4 балла</td></tr><tr><td>7,1" – 5 баллов</td><td>7,1" – 5 баллов</td></tr></table> <div>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».</div> <div>Глубина наклона (см):</div> <table><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr><tr><td>3 – 2 балла</td><td>5 – 2 балла</td></tr><tr><td>6 – 3 балла</td><td>8 – 3 балла</td></tr><tr><td>8 – 4 балла</td><td>11 – 4 балла</td></tr><tr><td>13 – 5 баллов</td><td>16 – 5 баллов</td></tr></table> <div>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» – юноши.</div> <div>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» – девушки.</div> <div>Количество повторений упражнения:</div>	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	10" – 2 балла	10" – 2 балла	8" – 3 балла	8" – 3 балла	7,7" – 4балла	7,7" – 4 балла	7,1" – 5 баллов	7,1" – 5 баллов	Юноши	Девушки	3 – 2 балла	5 – 2 балла	6 – 3 балла	8 – 3 балла	8 – 4 балла	11 – 4 балла	13 – 5 баллов	16 – 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																															
10" – 2 балла	10" – 2 балла																															
8" – 3 балла	8" – 3 балла																															
7,7" – 4балла	7,7" – 4 балла																															
7,1" – 5 баллов	7,1" – 5 баллов																															
Юноши	Девушки																															
3 – 2 балла	5 – 2 балла																															
6 – 3 балла	8 – 3 балла																															
8 – 4 балла	11 – 4 балла																															
13 – 5 баллов	16 – 5 баллов																															

№ п\п	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		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
		Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши	
		Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» – девушки.	
		Количество повторений упражнения:	
		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
		Задание «Упражнение «Планка».	
		Результат (сек):	
		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
		Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»	
		Количество повторений упражнения:	
		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
		Задание «Прыжки в длину с места»	
		Результат (см):	
		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