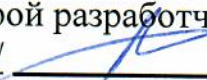


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий кафедрой разработчика
Шелков М.В. /  /
« 18 » 06 2019 г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

при изучении учебной дисциплины (модуля)
Б1.О.04 Здоровьесберегающий модуль
Б1.О.04.02 Физическая культура и спорт

Направление подготовки	21.03.01 «Нефтегазовое дело»
Направленность (профиль)	«Эксплуатация и обслуживание объектов нефтегазового комплекса Арктического шельфа»
Разработчик(и)	<u>к.п.н., профессор каф. физического воспитания и спорта</u> <u>Шелков М.В.</u> ФИО, должность, ученая степень, (звание)

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

1. Характеристика результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Этапы (индикаторы) освоения компетенций	Уровень освоения компетенции			
		<i>Ниже порогового</i>	<i>Пороговый</i>	<i>Продвину-тый</i>	<i>Высокий</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ЗНАТЬ: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УМЕТЬ: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ВЛАДЕТЬ: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на низком уровне. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков, не может свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой.	Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, испытывает затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

2. Перечень оценочных средств для контроля сформированности компетенций в рамках дисциплины

2.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- тестовые задания;
- темы рефератов¹.

2.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) в форме зачета.

Перечень компетенций	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Тест Реферат	Тест Реферат
	уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Тест	Тест
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест	Тест

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля знаний, умений, навыков

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

¹ Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических указаниях к выполнению практических работ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала, и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

6. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

7. Координированность повышают с помощью методов...

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

8. Выносливость человека не зависит от...

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

9. Осанкой называется...

- а) силуэт человека;

- б) привычная поза человека в вертикальном положении;

- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

10. Под закаливанием понимают...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

- б) использование солнца, воздуха и воды;

- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

- б) обеспечивает ритмичность работы организма;

- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;

- б) рациональное питание;

- в) личная и общественная гигиена;

- г) закаливание организма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900);

- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);

- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);

- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

- а) в 1920г.;

- б) 1922г.;

- в) 1924 г.;

- г) 1925г.

16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;

- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;

- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
- 17. К показателям физической подготовленности относятся:**
А) сила, быстрота, выносливость;
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
В) артериальное давление, пульс;
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 18. К показателям физического развития относят-ся:**
А) сила и гибкость;
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) ловкость и прыгучесть.
- 19. Термин «олимпиада» означает:**
а) четырехлетний период между Олимпийскими игра-ми;
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
в) синоним Олимпийских игр;
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
- 20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздни-вались...**
а) у горы Олимп; б) в Афинах;
в) в Спарте; г) в Олим- пии.
- 21. Кто основал современные Олимпийские игры :**
а) Хуан Антонио Саморанч;
б) Жак Рогг;
в) Пьер де Кубертен;
г) Мишель Бреаль.
- 22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**
а) разбег;
б) полет и приземление;
в) отталкивание.
- 23. Длина марафонского бега составляет:**
а) 42 км 196 м;
б) 42 км 195 м;
в) 42 км 192 м.
- 24. Исходным положением для метания является?**
а) разбег;
б) скрестный шаг;
в) выпад.
- 25. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**
а) лёгкая атлетика;
б) стрельба из лука;
в) художественная гимнастика.
- 26. Для себя, лыжи выбираю так:**
а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;
в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.
- 27 .Экстренное торможение на лыжах:**
а) «плугом»;
б) на параллельных лыжах;
в) лечь на бок или сесть (падением).
- 28 . Самый распространённый лыжный ход:**
а) попеременный четырехшажный ход;
б) одновременный бесшажный ход;
в) попеременный двухшажный ход.
- 29. Самый быстрый лыжный ход:**
а) одновременный бесшажный ход;
б) одновременный одношажный ход;
в) одновременный двухшажный ход.
- 30. Что называется дистанцией:**
а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б) расстояние между двумя стоящими рядом колон- нами учащихся;
в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

Критерии оценки тестирования обучающихся

Компетенция (часть компетенции), оцениваемая с помощью тестового задания УК-7			
Уровень сформированности			Критерии оценивания
Знаний	Умений	Навыков	
Сформированные систематические знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разраба- тывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Успешное и систематическое владение навыками технико-тактических двигательных действий в предлагае- мых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоро- вья, физической культуры личности для полноценной социальной и про- фессиональной деятельности.	25-30 баллов
Сформированные, но содержащие от- дельные пробелы	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение на практике использовать средства	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двига-	20-24 баллов

знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	тельных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Общие, но не структурированные знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но не систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	15-20 баллов
Фрагментарные знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Фрагментарное применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	15 и меньше баллов

3.2 Критерии и шкала оценивания реферата

Реферат предназначен для формирования и проверки знаний/умений/навыков в рамках оцениваемых компетенций по дисциплине (как задание из дополнительного блока для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе). Тематика рефератов по дисциплине, требования к структуре, содержанию и оформлению изложены в методических указаниях к самостоятельной работе.

В ФОС включены темы рефератов:

1. Значение прикладной физической культуры в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
7. Основные системы оздоровительной физической культуры.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

9. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
10. Основные виды спортивных игр.
11. Развитие выносливости во время занятий спортом.
12. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
13. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
14. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
15. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
16. История возникновения и развития Олимпийских игр.
17. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
19. Здоровый образ жизни студента.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Компетенция (часть компетенции), формируемая и оцениваемая с помощью реферата УК-7			
Уровень сформированности			Критерии оценивания
Знаний	Умений	Навыков	
Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулиющей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	Сформированное умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Успешное и систематическое применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры, методики самостоятель-	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам	Основные требования к реферату и его защите - выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны

ных занятий, нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	неполные ответы.
Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	В целом успешно, но не систематически осуществляемое умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но не систематическое применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Знания не сформированы	Умения отсутствуют	Навыки отсутствуют	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при проведении промежуточной аттестации

4.1 Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине, то он считается аттестованным.

Сформированность компетенций	Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Сформированы</i>	<i>Зачтено</i>	60-100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Не сформированы</i>	<i>Незачтено</i>	0-60	Зачетное количество согласно

			установленному диапазону баллов не набрано
--	--	--	--

5. Задания для внутренней оценки уровня сформированности компетенций

Оценочные материалы содержат задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующие уровень сформированности компетенций.

Контрольные задания соответствуют принципам валидности, однозначности, надежности и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций (части компетенций).

Код и наименование компетенции	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Задание для оценки сформированности компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Теоретические вопросы
	уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Теоретические вопросы
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретические вопросы

5.1. Комплекс заданий сформирован таким образом, чтобы осуществить процедуру проверки одной компетенции у обучающегося в течение 5-10 минут в письменной или устной формах.

Содержание комплекса заданий по вариантам:

Вариант 1

1. Физическая культура.
2. Физическое воспитание.
3. Спорт.
4. Массовый спорт.
5. Спорт высших достижений.

Вариант 2

1. Спортивная тренировка.
2. Физическая рекреация.
3. Физическое развитие.
4. Физическое совершенство.
5. Физическая культура личности.

Шкала оценивания комплексного задания

Оценка (баллы)	Критерии оценки
5 «отлично»	90-100 % правильных ответов
4 «хорошо»	70-89 % правильных ответов
3 «удовлетворительно»	50-69 % правильных ответов
2 «неудовлетворительно»	49% и меньше правильных ответов

Сформированность компетенций (этапов) у обучающихся проводится в соответствии с оценочной шкалой.

5.2 Алгоритм, критерии и шкала оценивания сформированности компетенции

Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочное средство	Результаты оценивания задания *	Результат оценивания этапа формирования компетенции **	Результат оценивания сформированности компетенции (части компетенций)***
Компетенция 1				
Знать	Теоретические вопросы			
Уметь	Теоретические вопросы			
Владеть	Теоретические вопросы			

* Оценка результатов выполнения каждого задания проводится по шкале от 2 до 5 баллов: (5 - «отлично», 4 - «хорошо», 3 - «удовлетворительно» и 2 - «неудовлетворительно»).

** Оценка сформированности компетенции по каждому этапу (индикатору) предполагает расчет среднего арифметического баллов, набранных по всем заданиям проверки этапа сформированности компетенции.

*** Результаты оценивания сформированности компетенции в целом или ее части (согласно РП) определяются как среднее арифметическое баллов, набранных по всем этапам формирования компетенции.

Уровень сформированности компетенции в целом или ее части оценивается по шкале от 2 до 5 баллов:

менее 2,5 баллов – уровень сформированности компетенции ниже порогового;

2,5-3,4 балла – пороговый уровень сформированности компетенции;

3,5-4,4 балла – продвинутый уровень, компетенция сформирована в полном объеме;

4,5-5 баллов – высокий уровень сформированности компетенции.

Уровень сформированности компетенций	Характеристика уровня
Высокий (отлично)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
Продвинутый (хорошо)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Пороговый (удовлетворительно)	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки
Ниже порогового (неудовлетворительно)	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки