

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. / _____ /
« 16 » 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.04.03 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту

Направление подготовки

21.03.01 «Нефтегазовое дело»

Направленность (профиль)

«Эксплуатация и обслуживание
объектов нефтегазового комплекса
Арктического шельфа»

Разработчик(и)

к.п.н., профессор каф. физического воспитания
и спорта

Шелков М.В.

ФИО, должность, ученая степень, (звание)

Мурманск
2019

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>Продвинутый</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 том числе курсовым работам (проектам)/ НИР 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

¹ Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий (контрольных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), описание процедуры тестирования представлены в методических указаниях к выполнению практических работ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

Обязательные тесты

№ п/п	Норматив	Баллы	16	26	36	46	56
		Пол					
1.	Бег 2000 м (мин, сек)	девушки	13,35	12,35	11,35	11,15	10,30
	Бег 3000 м (мин, сек)	юноши	16,00	15,00	14,00	13,30	12,30
	или тест Купера (м за 12 мин.)	девушки	<1500	1500	1800	2200	2700
		юноши	<1600	1600	2200	2400	2800
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	девушки	120	150	170	180	195
		юноши	175	195	215	230	240
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	девушки	20	25	34	40	47
		юноши	30	35	40	50	60
4.	Подтягивания в висе лёжа (перекладина на выс. 90 см)	девушки	6	8	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	девушки	6	8	10	12	14
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	юноши	5	7	9	10	13

Дополнительные тесты (2 из 10 на выбор)

№ п/п	Норматив	Баллы	16	26	36	46	56
		Пол					
1.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во раз)	девушки	5	8	10	15	20
		юноши	5	8	10	15	20
2.	Волейбол. Верхняя (нижняя) прямая подача (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	2	3	4	5	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	девушки	+3	+5	+8	+11	+16

4.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек (кол-во раз)	девушки	20	40	50	70	90
5.	Рывок одной рукой гири 16 кг попеременно при правильном техническом исполнении (кол-во раз)	юноши	2	4	6	10	20
6.	Жим штанги лёжа (кг)	юноши	согласно юношеских разрядов				
7.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
8.	Бросок на два шага при правильном техническом исполнении(кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
9.	Настольный теннис. Подачи справа (слева) накатом (кол-во раз)	девушки	2	3	5	7	9
		юноши	2	3	5	7	9
10.	Настольный теннис. Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	девушки	17	19	21	23	25

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 физической культуры, методики самостоятельных занятий	Сформированное 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	Успешное и систематическое владение навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	25-30 баллов	
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы 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 содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	18-24 баллов	
Общие, но не струк-	В целом успешное, но не система-	В целом успешное, но не системати-	10-18 баллов	

турированные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий	тически 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	ческое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Фрагментарные знания методов и средств 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.	10 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, регулирующей 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 самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы 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	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы 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	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 неполные ответы.

	своего организма	индивидуального здоровья, физической культуры личности.	
Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулиющей 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