

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины:	Физическая культура и спорт
направление подготовки:	21.03.01 Нефтегазовое дело
направленность:	Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти
форма обучения	очно-заочная

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 23.03.01 Нефтегазовое дело, направленности (профилю) **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**, к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой О.С. Тамер



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Фонд оценочных средств разработал:
Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



1. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1 Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения</p>	<p>УК-6.1,З.1: знать основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей</p>
		<p>УК-6.1,У.1: уметь делать здоровьесберегающие установки, основанные на активном образе жизни.</p>
		<p>УК-6.1,В.1: владеть принципами здоровьесбережения посредством формирования физической подготовленности</p>
	<p>УК-6.2 Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития</p>	<p>УК-6.2,З.2: знать методы оценки физического состояния организма</p>
		<p>УК-6.2,У.2: уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной жизнедеятельности</p>
		<p>УК-6.2,В.2: владеть навыками самоконтроля за состоянием организма при использовании физических нагрузок</p>
<p>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</p>	<p>УК-7.1,З.1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни</p>
		<p>УК-7.1,У.1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни</p>
		<p>УК-7.1,В.1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности</p>
	<p>УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	<p>УК-7.2,З.2: знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>
		<p>УК-7.2,У.2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку</p>
		<p>УК-7.2,В.2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием</p>
	<p>УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>	<p>УК-7.3,З.3: знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>
		<p>УК-7.3,У.3: уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды</p>
		<p>УК-7.3,В.3: владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p>

2. Формы аттестации по дисциплине

2.1. Форма промежуточной аттестации: Зачёт/Зачет/Зачет

Способ проведения промежуточной аттестации: тестирование физической подготовленности.

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.2

№ п/п	Форма обучения		
	ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	Работа на практических занятиях	Подготовка реферата	Подготовка реферата
2	Работа на практических занятиях	Подготовка реферата	Подготовка реферата
3	Работа на практических занятиях	Подготовка реферата	Подготовка реферата
4	Работа на практических занятиях	Подготовка реферата	Подготовка реферата

3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	1	Основы техники бега	УК-7.1 31-3; У1-3 В1-3	Овладение техникой бега	Выполнение тестового задания в беге на 100 м
		Обучение технике низкого старта		Овладение техникой низкого старта	
		Обучение технике высокого старта		Овладение техникой высокого старта	Выполнение тестового задания в беге на 500/1000 м
		Обучение технике поворота в беге		Овладение техникой поворота в беге	
		Обучение технике финиширования		Овладение техникой финиширования	
Обучение основам техники прыжка в длину, с места	УК-7.2 31-3; У1-3 В1-3 УК-7.3 31-3; У1-3 В1-3	Овладение техникой прыжка с места в длину	Выполнение тестового задания в прыжке в длину с места		
2	2	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе	УК-7.1 31-3; У1-3 В1-3 УК-7.2 31-3; У1-3 В1-3 УК-7.3 31-3; У1-3 В1-3	Овладение техникой перемещения по в/б площадке	Выполнение тестового задания, в подаче мяча через сетку на количество попаданий из 10 возможных
		Обучение технике передачи волейбольного мяча		Овладение техникой передачи волейбольного мяча	
		Обучение технике подачи волейбольного мяча		Овладение техникой подачи волейбольного мяча	
3	3	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча	УК-7.1 31-3; У1-3 В1-3 УК-7.2 31-3; У1-3 В1-3 УК-7.3 31-3; У1-3 В1-3	Овладение техникой передвижения по баскетбольной площадке	Выполнение тестового задания по штрафным броскам в кольцо - количество попаданий из 10 возможных
		Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча		Овладение техникой ведения и ловли баскетбольного мяча	
		Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча		Овладение техникой ловли и передачи баскетбольного мяча	
		Обучение технике бросков в баскетболе		Овладение техникой бросков в баскетболе	
4	4	Обучение технике отжиманий от пола		Овладение техникой отжиманий от пола	Выполнение тестового задания по технике

					отжиманий от пола
		Обучение технике наклона	УК6.1. З1,2 У1,2; В1,2	Овладение техникой гибкости в наклоне	Выполнение тестового задания по гибкости в наклоне
		Обучение технике подтягивания на высокой перекладине	УК-6.2 З1,2 У1,2; В1,2	Овладение техникой подтягивания	Выполнение тестового задания в подтягивании на высокой перекладине
		Обучение технике подтягивания на низкой перекладине	УК-7.3 З1-3; У1-3 В1-3		Выполнение тестового задания в подтягивании на низкой перекладине
		Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа в сед		Овладение техникой сгибания туловища, при подъеме туловища в сед	Выполнение тестового задания в сгибании туловища в сед на количество повторений за 1 минуту.

4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющих оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», включает в себя оценку степени овладения физкультурно-спортивными навыками по легкой атлетике, волейболу, баскетболу и общей физической подготовке, с оценкой уровня развития физических качеств.

4.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:

- оценка за технику выполнения двигательных действий на практических занятиях по разделам программы (Приложение 1)
- подготовку материала для реферата, обучающихся на очно-заочной и заочной форме обучения

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- выполнение тестовых заданий на демонстрацию развития уровня физических качеств в полном объеме по разделам программы (Приложение 2)
- представление реферата, для обучающихся на очно-заочной и заочной форме обучения (Приложение 3)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Строительный институт
 Кафедра физической культуры и спорта

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях
 по разделам программы для I текущей аттестации

Таблица 4.1

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2	3	4	5
1	Овладение техникой бега	Не владеет техникой бега, допускает грубые ошибки при выполнении двигательного действия	Владеет техникой бега, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательного действия	Хорошо владеет техникой бега, не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
	Овладение техникой низкого старта	Не владеет техникой низкого старта, допускает грубые ошибки	Владеет техникой низкого старта, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой низкого старта
	Овладение техникой высокого старта	Не владеет техникой высокого старта, допускает грубые ошибки	Владеет техникой высокого старта, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой высокого старта
	Овладение техникой поворота в беге	Не владеет техникой поворота в беге, допускает ошибки	Владеет техникой поворота в беге, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой поворота в беге, выполняет двигательное действие без ошибок
	Овладение техникой финиширования	Не владеет техникой финиширования, допускает ошибки	Владеет техникой финиширования, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой финиширования, выполняет двигательное действие без ошибок
	Овладение техникой прыжка с места в длину	Не владеет техникой прыжка в длину с места, допускает грубые ошибки	Владеет техникой прыжка в длину с места, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой прыжка в длину с места, выполняет двигательное действие без ошибок

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях
 по разделам программы для II текущей аттестации

Таблица 4.2

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2	3	4	5
2	Овладение техникой перемещения по волейбольной площадке	Не владеет техникой перемещения по волейбольной площадке, допускает грубые ошибки при выполнении двигательного действия	Владеет техникой перемещения по волейбольной площадке, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательного действия	Хорошо владеет техникой перемещения по волейбольной площадке, не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
	Овладение техникой передачи волейбольного мяча	Не владеет техникой передачи волейбольного мяча, допускает грубые ошибки	Владеет техникой передачи волейбольного мяча, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой передачи волейбольного мяча, не допускает ошибок при выполнении

	Овладение техникой подачи волейбольного мяча	Не владеет техникой подачи волейбольного мяча, допускает грубые ошибки	Владеет техникой подачи волейбольного мяча, допускает незначительные ошибки	двигательного действия Хорошо владеет техникой подачи волейбольного мяча не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
3	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча	Не владеет техникой передвижений в баскетболе и передаче мяча, допускает ошибки	Владеет техникой передвижений в баскетболе и передаче мяча, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой передвижений в баскетболе и передаче мяча, выполняет двигательное действие без ошибок
	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча	Не владеет техникой ведения и ловли баскетбольного мяча допускает ошибки	Владеет техникой ведения и ловли баскетбольного мяча, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой ведения и ловли баскетбольного мяча, выполняет двигательное действие без ошибок
	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча	Не владеет техникой прыжка в длину с места, допускает грубые ошибки	Владеет техникой прыжка в длину с места, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой прыжка в длину с места, выполняет двигательное действие без ошибок

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях по разделам программы для III текущей аттестации

Таблица 4.3

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2	3	4	5
4	Обучение технике отжиманий от пола	Не владеет техникой отжиманий от пола, допускает грубые ошибки при выполнении двигательного действия.	Владеет техникой отжиманий от пола ,допускает незначительные ошибки при выполнении двигательного действия	Хорошо владеет техникой отжиманий от пола, не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
	Обучение технике наклона	Не владеет техникой передачи волейбольного мяча, допускает ошибки	Владеет техникой передачи волейбольного мяча, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой передачи волейбольного мяча не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине	Не владеет техникой подтягивания на высокой перекладине, допускает ошибки	Владеет техникой подтягивания на высокой перекладине, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой подтягивания на высокой перекладине, не допускает ошибок при выполнении двигательного действия
	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине	Не владеет техникой подтягивания на низкой перекладине, допускает ошибки	Владеет техникой подтягивания на низкой перекладине, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой подтягивания, на низкой перекладине выполняет двигательное действие без ошибок
	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа в сед	Не владеет техникой сгибания туловища при переходе из положения лежа в сед, допускает ошибки	владеет техникой сгибания туловища при переходе из положения лежа в сед, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой сгибания туловища при переходе из положения лежа в сед, выполняет двигательное действие без ошибок
	Обучение технике отжиманий от пола	Не владеет техникой отжимания от пола, допускает грубые ошибки	владеет техникой отжимания от пола, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой отжимания от пола, выполняет двигательное действие без ошибок

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Строительный институт
Кафедра физической культуры и спорта

Тестирование физической подготовленности

Таблица 4.4

№	Уровень подготовленности:		низкий		средний		высокий	
	Тестирование физических качеств		результат	балл	результат	балл	результат	балл
1	2		3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика								
1	Бег 100 м	юн.	14.3	2/0/0	14.0	2/0/0	13.0	4/0/0
		дев.	17.7		17.3		16.3	
2	Бег 500 м	дев.	2.11	1/0/0	2.00	2/0/0	1.55	4/0/0
	Бег 1000 м	юн.	3.56		3.45		3.35	
3	Прыжок в длину с места (см)	юн.	210	1/0/0	220	2/0/0	240	3/0/0
		дев.	169		175		180	
Волейбол								
4	Подача мяча через сетку, (количество попаданий из 10)	юн.	4	1/2/2	5	3/4/4	6	4/6/6
		дев.	2		3		4	
Баскетбол								
5	Штрафные броски в кольцо, (количество попаданий из 10)	юн.	5	1/2/2	6	3/4/4	7	4/6/6
		дев.	3		4		5	
Общая физическая подготовка								
6	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа	юн.	20	1/2/2	25	2/4/4	35	4/6/6
		дев.	7		10		14	
7	Подъём туловища в сед, из положения лёжа, за 1 мин	дев.	30	1/2/2	35	2/4/4	43	3/6/6
		юн.	25		30		40	
8	Наклон вперёд, из положения стоя, с прямыми ногами со скамьи	юн.	5	1/2/2	6	2/4/4	10	3/6/6
		дев.	6		+9		14	
9	Подтягивание на высокой перекладине	юн.	7	1/2/2	9	2/4/4	15	4/6/6
	Подтягивание на низкой перекладине	дев.	8		10		15	
Критерии оценки тестирования физической подготовленности:			Баллы:		Баллы:		Баллы:	
Очная форма обучения			0 – 10		11 – 20		21 – 30	
Очно-заочная форма обучения			0 – 12		12 – 24		25 – 36	
Заочная форма обучения			0 - 12		12 – 24		25 - 36	

Составила:

Зав. кафедрой, к.б.н. доцент _____ С.И. Хромина

Ассистент _____ М.Ю. Решонова

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Строительный институт
Кафедра физической культуры и спорта

Примерные темы рефератов для обучающихся:
освобождённых от практических занятий по медицинским показаниям
очной формы обучения; обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения

1. Лёгкая атлетика

- 1.1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
- 1.2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
- 1.3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
- 1.4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

2. Волейбол

- 2.1. Волейбол: азбука волейбола.
- 2.2. Волейбол: передачи.
- 2.3. Волейбол: подача.

3. Баскетбол

- 3.1. Баскетбол: азбука баскетбола.
- 3.2. Баскетбол: элементы техники.
- 3.3. Баскетбол: броски мяча.

4. Физическая культура и спорт

- 4.1. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом
- 4.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 4.3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- 4.4. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 4.5. Развитие быстроты
- 4.6. Развитие двигательных способностей
- 4.7. Развитие основных физических качеств юношей.
- 4.8. Развитие основных физических качеств девушек.
- 4.9. Опорно-двигательный аппарат. Развитие силы и мышц. Влияние физических упражнений на мышцы.
- 4.10. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы в условиях тренировочного процесса
- 4.11. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая культура и физическое воспитание
- 4.12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
- 4.13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 4.14. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- 4.15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
- 4.16. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

5. Здоровый образ жизни.

- 5.1. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 5.2. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
- 5.3. Биологические ритмы и сон
- 5.4. Наука о весе тела и питании человека.
- 5.5. Формирование двигательных умений и навыков.
- 5.6. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания).
- 5.7. Основы спортивной тренировки.
- 5.8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
- 5.9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
- 5.10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
- 5.11. Основные системы оздоровительной физической культуры

Общие положения и требования к написанию реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- введение: 1 – 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы;
- основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.;
- выводы: 0,5 – 1 стр.
- список использованной литературы: 5 – 15 источников

Общий объём реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата А4.

Защита реферата происходит публично (в присутствии группы обучающихся).

Форма обучения	Сумма баллов	Критерии оценки реферативной работы
Очная / очно-заочная/ заочная форма обучения	61- 75 / 0 - 20 / 0 - 20	Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности. Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.
Очная / очно-заочная/ заочная форма обучения	76 - 90 / 21 - 40 / 21 - 40	В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы. Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.
Очная / очно-заочная/ заочная форма обучения	91 – 100 / 41 - 64 / 41 – 64	Присутствуют новизна и самостоятельность в решении поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах. Хорошо показано умение работать с современной научно-методической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.

Составила: доцент, к.б.н. доцент

С.И. Хромина