

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

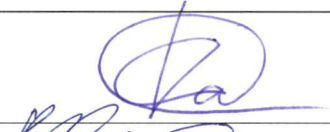


ПРИЕМ 2016 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту циклические виды спорта

| | | | |
|---|--|---------|-----------------|
| Направление подготовки/ специальность | 21.05.03 Технология геологической разведки | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Технология геологической разведки | | |
| Специализация | Геофизические методы исследования скважин | | |
| Уровень образования | высшее образование - специалитет | | |
| Курс | 1-4 | семестр | 1,2,3,4,5,6,7,8 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах) | | | |

И.о. заведующего
кафедрой- руководителя
ОФК правах кафедры
Руководитель ООП
Преподаватель

| | |
|---|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Ростовцев В.В. |
|  | Соболева А.А. |

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): циклические виды спорта» в формировании компетенций выпускника:

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|---|-----------------|-----------------|--|-------------------------|---|--|
| | | | | | Код | Наименование |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): циклические виды спорта | 1,2,3,4,5,6,7,8 | ОК(У)-9 | Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | РЗ | ОК(У)-9.В1 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни |
| | | | | | ОК(У)-9.У1 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | | ОК(У)-9.31 | Знает роль основных средств и методов физической культуры |
| | | | | | ОК(У)-9.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности) |
| | | | | | ОК(У)-9.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | | ОК(У)-9.32 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | | | | ОК(У)-9.В3 | Владеет опытом подбора средств тренировки |
| | | | | | ОК(У)-9.У3 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|---|---------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---|--|
| | | | | | Код | Наименование |
| | | | | | OK(Y)-9.33 | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | | | | | OK(Y)-9.B4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | | OK(Y)-9.Y4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | | OK(Y)-9.34 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | | | | OK(Y)-9.B5 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка) |
| | | | | | OK(Y)-9.Y5 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни |
| | | | | | OK(Y)-9.35 | Знает средства и методы физического воспитания |
| | | | | | OK(Y)-9.B6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | | OK(Y)-9.Y6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | | OK(Y)-9.36 | Знает методические принципы физического воспитания |

2. Показатели и методы оценивания

| Планируемые результаты обучения по дисциплине | | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование раздела дисциплины | Методы оценивания (оценочные мероприятия) |
|---|---|---|---|--|
| Код | Наименование | | | |
| РД 1 | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной | OK(Y)-9 | Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; | Тестирование физической подготовленности; Реферат |

| | | | | |
|------|---|---------|--|--|
| | подготовки | | <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> | |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | ОК(У)-9 | <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> | Тестирование физической подготовленности; Реферат |
| РД 3 | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | ОК(У)-9 | <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> | Тестирование физической подготовленности; Реферат |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | |
|--|--|--|---|--|

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 и дифференцированного зачета / зачета

| Степень сформированности результатов | Балл | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки |
|--------------------------------------|------|----------------------------------|--------------------|
|--------------------------------------|------|----------------------------------|--------------------|

| обучения | | | |
|------------|----------|-----------------------------|--|
| 90% ÷ 100% | 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% | 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% | 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 |
| 55% ÷ 100% | 55 ÷ 100 | «Зачтено» | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям |
| 0% ÷ 54% | 0 ÷ 54 | «Неудовл.»/ «Не зачтено» | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям |

4. Перечень типовых заданий

| | 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 Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. |
| 3. | Зачет (тестирование физической подготовленности) | Тестирование физической подготовленности Задания: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> Подтягивание из виса на высокой перекладине Челночный бег 3x10 м Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины </div> <div style="width: 48%;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Челночный бег 3x10 м Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания </div> </div> |

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|--|-----------------------|--|
| | | <div> <div>5. Отжимание на параллельных брусьях</div> <div>6. Упражнение «Планка»</div> <div>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</div> <div>8. Прыжки в длину с места</div> </div> <div> <div>колен груди</div> <div>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</div> <div>6. Упражнение «Планка»</div> <div>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</div> <div>8. Прыжки в длину с места</div> </div> |

5. Методические указания по процедуре оценивания

| | 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 | <p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p> |
| 3. | Зачет (тестирование физической подготовленности) | <p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания | |
|--|-----------------------|---|--|
| | | <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>10" - 2 балла; 8" - 3 балла; 7.7" - 4балла; 7.1" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <p>Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 6 – 3 балла; 8 – 4 балла; 13 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> | <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла; 10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>10" - 2 балла; 8" - 3 балла; 7.7" - 4 балла; 7.1" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 8 – 3 балла; 11 – 4 балла; 16 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания | |
|--|-----------------------|--|--|
| | | <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши</p> <p>40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения: Юноши</p> <p>27 – 2 балла; 33 – 3 балла; 37 – 4 балла; 48 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши</p> <p>200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов.</p> | <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.</p> |