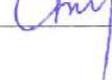


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	21.05.03 Технология геологической разведки		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Технология геологической разведки		
Специализация	Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. зав. каф.- руководитель отделения на правах кафедры		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Ростовцев В.В.
Преподаватель		Соболева А.А.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» 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	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.У4	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.У5	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.У6	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 подготовки	ОК(У)-9	<p>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; Основы специальной физической подготовки; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Спортивные игры; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Методика подбора средств общей физической подготовки; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование техники упражнений</p>	Тестирование физической подготовленности; Реферат
------	--	---------	---	--

			общей и специальной физической подготовки	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-9	Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;	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	Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	Тестирование физической подготовленности; Реферат

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 обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
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.	Тестирование физической подготовленности	<p>Задания:</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места </td> </tr> </table>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 			
2.	Реферат	<p>Тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 		

3. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Тестирование физической подготовленности	<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>

Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
	<p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 233 1559 411"> <tr> <td data-bbox="725 233 1339 264">Девушки</td> <td data-bbox="1368 233 1559 264">Юноши</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 264 1339 296">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1368 264 1559 296">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 296 1339 328">10 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1368 296 1559 328">10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 328 1339 360">12 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1368 328 1559 360">12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 360 1339 392">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1368 360 1559 392">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="725 491 1603 670"> <tr> <td data-bbox="725 491 1339 523">Юноши</td> <td data-bbox="1397 491 1603 523">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 523 1339 555">10" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1397 523 1603 555">10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 555 1339 587">8" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1397 555 1603 587">8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 587 1339 619">7.7" - 4балла;</td> <td data-bbox="1397 587 1603 619">7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 619 1339 651">7.1" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1397 619 1603 651">7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="725 750 1617 928"> <tr> <td data-bbox="725 750 1339 782">Юноши</td> <td data-bbox="1426 750 1617 782">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 782 1339 813">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1426 782 1617 813">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 813 1339 845">6 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1426 813 1617 845">8 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 845 1339 877">8 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1426 845 1617 877">11 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 877 1339 909">13 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1426 877 1617 909">16 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 1120 1617 1299"> <tr> <td data-bbox="725 1120 1339 1152">Юноши</td> <td data-bbox="1426 1120 1617 1152">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 1152 1339 1184">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1426 1152 1617 1184">3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 1184 1339 1216">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1426 1184 1617 1216">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 1216 1339 1248">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1426 1216 1617 1248">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 1248 1339 1279">12 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1426 1248 1617 1279">12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</p> <p>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p>	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.	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.
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.																																								
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.																																								

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

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>7. Приложения (если имеются).</p> <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 оформлению научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>