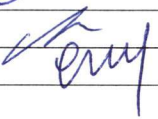


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная.**

**Физическая культура и спорт**

|                                                         |                                                   |         |   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | <b>21.05.03 Технология геологической разведки</b> |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | <b>Технология геологической разведки</b>          |         |   |
| Специализация                                           | <b>Геофизические методы исследования скважин</b>  |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - специалитет                  |         |   |
| Курс                                                    | 2                                                 | семестр | 3 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                                 |         |   |

И.о.заведующий кафедрой -  
руководитель отделения  
Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | Капитанов С.Н. |
|  | Лукин А.А.     |
|                                                                                     | Соболева А.А.  |

2020 г.

# 1. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в формировании компетенций выпускника:

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Код результата освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | Код                                                         | Наименование                                                                                                                   |
| Физическая культура и спорт                                   | 3       | УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | РЗ                          | УК(У)-7.В1                                                  | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                                 |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З1                                                  | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                      |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.В2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности ) |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У2                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                       |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З2                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.В3                                                  | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                      |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости     |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З3                                                  | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                           |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.В4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                   |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У4                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                             |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З4                                                  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий                                                           |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.В5                                                  | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                     |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У5                                                  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                       |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З5                                                  | Знает средства и методы физического воспитания                                                                                 |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.В6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта     |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.У6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                          |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                             | УК(У)-7.З6                                                  | 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                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | ОК(У)-9                                       | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры, Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                                                                                                                                                                         | Презентация<br>Тестирование<br>Зачет (защита реферата) |
| РД-2                                          | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности                                             | ОК(У)-9                                       | Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                                                                                 | Презентация<br>Тестирование                            |
| РД-3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | ОК(У)-9                                       | Раздел 2 Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности<br>Раздел 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.<br>Раздел 4 Спорт Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Презентация<br>Тестирование                            |

## 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.

#### Шкала для оценочных мероприятий и 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 |
| 70% ÷ 89%                                     | 70 ÷ 89  | «Хорошо»                         | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности                 |
| 55% ÷ 69%                                     | 55 ÷ 69  | «Удовл.»                         | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности             |
| 0% ÷ 54%                                      | 0 ÷ 54   | «Неудовл.»                       | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям                                       |
| 55% ÷ 100%                                    | 55 ÷ 100 | «Зачтено»                        | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям                                          |
| 0% ÷ 54%                                      | 0 ÷ 54   | «Не зачтено»                     | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям                                       |

#### 4. Перечень типовых заданий

|    | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Презентация           | Темы:<br>1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.<br>2. Физическая подготовка в избранном виде спорта.<br>3. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.<br>4. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.<br>5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.                                                                                                                                                                          |
| 2  | Тестирование          | Примеры вопросов:<br>Что не является физической культурой?<br><ul style="list-style-type: none"> <li>часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;</li> <li>совершенствование двигательной активности человека, формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем физического воспитания;</li> <li>совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического</li> </ul> |

|   | Оценочные мероприятия   | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                         | <p>совершенствования людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• органическая часть общечеловеческой культуры, только для пожилых людей.</li> </ul> <p>К физическим компетенциям не относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическое воспитание;</li> <li>• оздоровительно-реабилитационную физическую культуру;</li> <li>• фоновые виды физической культуры;</li> <li>• военные парады.</li> </ul> <p>Основоположником научной системы физического воспитания является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М.Я. Виленский;</li> <li>• В.И. Ильинич;</li> <li>• П.Ф. Лесгафт;</li> <li>• В.А. Коваленко.</li> </ul> <p>Что не является мотивационно-ценностным компонентом физической культуры личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания;</li> <li>• мотивы;</li> <li>• выносливость;</li> <li>• интересы.</li> </ul> <p>В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое кровяное давление равно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 110/60 мм рт. ст.;</li> <li>• 140/80 мм рт. ст.;</li> <li>• 120/70 мм рт. ст.;</li> <li>• 130/60 мм рт. ст..</li> </ul> <p>Чем не характеризуется утомление?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уменьшением силы;</li> <li>• ухудшением координации движения;</li> <li>• ухудшением памяти;</li> </ul> <p>физической активностью.</p> |
| 3 | Зачет (защита реферата) | <p>Тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника.</li> <li>2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей).</li> <li>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения</li> <li>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями.</li> <li>5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</li> <li>6. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов.</li> <li>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</li> <li>8. Физическая активность и индивидуальные нормы физической активности.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | 9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.<br>10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена).<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>• |

## 5. Методические указания по процедуре оценивания

|    | Оценочные мероприятия   | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Презентация             | Выбрать тему презентации для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.<br><b>Критерии оценивания:</b><br>Содержание: в презентации раскрыта тема – 2 балла<br>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, графики и таблицы соответствуют теме – 2 балла<br>Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 2 балла.                                                                                                                                                                  |
| 2. | Тестирование            | Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов.<br><b>Критерии оценивания:</b><br>Правильный ответ – 1 балл;<br>Неправильный ответ – 0 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3. | Зачет (защита реферата) | Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:<br>1. Титульный лист.<br>2. Содержание.<br>3. Введение.<br>4. Основное содержание.<br>5. Заключение (выводы).<br>6. Список литературы.<br>7. Приложения (если имеются).<br><b>Критерии оценивания:</b><br>Содержание реферата раскрывает тему в полном объеме – 12 баллов;<br>Структура реферата соответствует методическим указаниям – 6 баллов;<br>Реферат оформлен в соответствии с требованиями к реферативным работам, использованы актуальные источники литературы, графические материалы соответствуют тематике – 6 баллов. |