

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Геолого-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан геолого-географического
факультета



П.А. Тишин

« 26 » мая 20 21 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

по направлению подготовки

05.03.01 Геология

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«Геология»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Фонд оценочных средств соответствует ОС НИ ТГУ по направлению подготовки 05.03.01 Геология, учебному плану направления подготовки 05.03.01 Геология, направленности (профиля) «Геология» и рабочей программе по данной дисциплине.

Полный фонд оценочных средств по дисциплине опубликован в ЭИОС НИ ТГУ – электронном университете Moodle: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=24294>

Разработчик ФОС:

к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта
ст. преп. кафедры физической культуры и спорта

Н.Л.Гусева
З.С. Землякова

Экспертиза фонда оценочных средств проведена учебно-методической комиссией факультета, протокол № 5 от 21.05.2021 г.

Руководитель ОПОП
«Геология»



О.В. Бухарова

Фонд оценочных средств (ФОС) является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины/модуля/практики и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Формируемые компетенции

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1 – Уровни освоения компетенций и критерии их оценивания

Компетенция	Результаты освоения дисциплины	Уровни освоения	Критерии оценивания результатов освоения дисциплины	
УК-7	ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной	Повышенный / отлично	Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	
		Достаточный/ хорошо	Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	
		Пороговый / удовлетворительно	Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению	

	деятельности.		социальной и профессиональной деятельности и т.д.	
		Допороговый/ неудовлетворительно	Отсутствие знаний	
	ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Повышенный / отлично	Сформированная система знаний о принципах, средствах, методах развития физических способностей умения и навыки в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности организма.	
		Достаточный/ хорошо	Сформированные, но содержащие пробелы знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей содержащие пробелы умения в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности организма.	
		Пороговый / удовлетворительно	Фрагментарные знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей несистематизированные умения в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности	
		Допороговый/ неудовлетворительно	Отсутствие знаний	
ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Повышенный / отлично	Сформированная система знаний о здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта умения выбирать и дозировать системы		

	<p>социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>		<p>физических Владет техникой физических упражнений в избранном виде спорта, выполняет контрольные упражнения на «высоком» уровне Сформированная система знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня физического состояния и здоровья средствами ФКиС</p>	
		<p>Достаточный/ хорошо</p>	<p>Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений Допускает 1-2 мелкие ошибки в технике упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения СФП на уровне «выше среднего» содержащие пробелы знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
		<p>Пороговый / удовлетворительно</p>	<p>Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений Допускает ошибки в технике упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения СФП на «среднем» уровне</p>	

			<p>Несформированность умений в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и оздоровительной программы для себя с целью профилактики утомления и восстановления умственной и физической работоспособности и для развития профессионально важных психофизических качеств</p>	
		<p>Допороговый/ неудовлетворительно</p>	<p>Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p> <p>Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	

Таблица 2 - Этапы формирования компетенции в курсе

№	Раздел дисциплины	Результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр)	ИУК-7.1 ИУК-7.2.	Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности
2	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр)	ИУК-7.1.	Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности
3	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр)	ИУК-7.2.	Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности
4	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр)	ИУК-7.3.	Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности
5	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр)	ИУК-7.3	Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности
6	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр)	ИУК-7.3	Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности

Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Типовые тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	II курс	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	III курс	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	II курс	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
	III курс	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	20	23	24	25	26
	II курс	22	24	25	26	28

	III курс	23	25	26	27	28
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	15	16	18	19	20
	II курс	18	20	21	22	23
	III курс	20	22	23	24	25

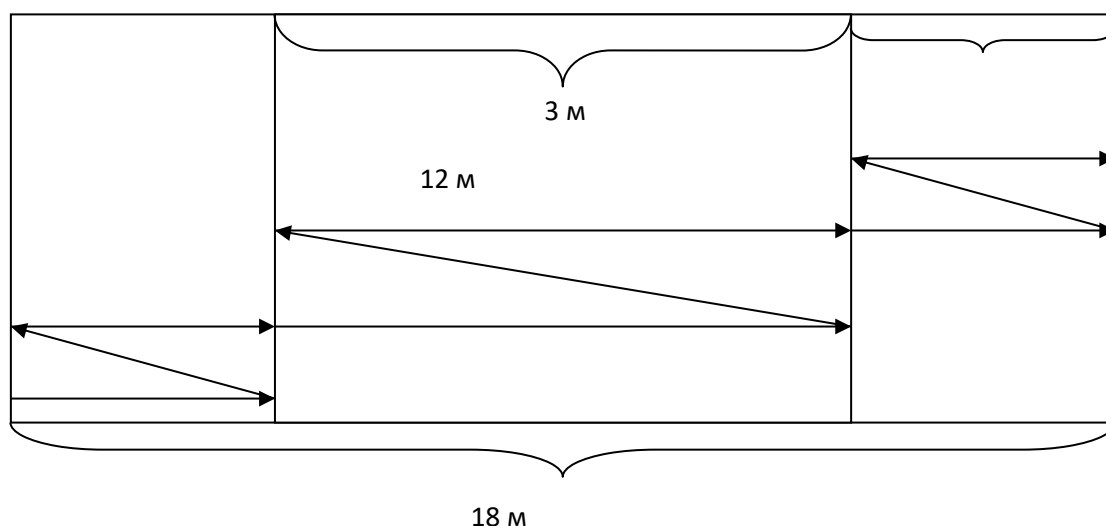
3. Угол 45°, сек.

		1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	I курс	35	38	40	50	60
	II курс	40	43	45	55	70
	III курс	45	47	50	60	80

4. Отжимания, количество раз.

		1	2	3	4	5
ЮНОШИ	I курс	10	13	15	20	30
	II курс	15	18	20	25	40
	III курс	20	23	25	30	45

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контрольные нормативы специализации «Групповые фитнес программы»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	УГОЛ 45 ⁰ , сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ, раз	ОЦЕНКА
I курс	15	10	1	1
	30	20	2	2
	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
II курс	20	15	2	1
	40	25	3	2
	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
III курс	30	20	3	1
	60	30	4	2
	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

Проверка сформированности компетенций в процессе промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в с 1 по 6 семестрах в форме сдачи нормативов

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1800 м, мин.	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	-	-	-	-	-
	Бег 2600 м, мин.	-	-	-	-	-	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200

ГИБКОСТЬ	Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	5	2	-	-	-	-	-

Оценивание результатов освоения дисциплины в ходе текущего контроля происходит на основании критериев, обозначенных в таблице 1. Сводные данные текущего контроля успеваемости по дисциплине отражаются в электронной информационно-образовательной среде НИ ТГУ

Проверка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе промежуточной аттестации

Результаты освоения дисциплины	Оценочные средства	Порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости (формы, содержание, сроки и т.п.)
ИУК-7.1 ИУК-7.2. ИУК-7.3	Тестирование уровня физической подготовленности Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. 1. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются: • Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении. • Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации. • Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

		<p>2. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы.</p> <p>3. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождение тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физической культуры и спорта для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.</p> <p>4. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.</p> <p>5. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.</p>
--	--	--

Шкала формирования итоговой оценки

Виды контроля	Вариативный блок
	Элективные курсы
	Оценка, балл
Практический раздел	
1. Посещение учебно-тренировочных занятий	1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение
2. Судейство соревнований	Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б
3. Участие в соревнованиях	1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б
4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др.	1 мероприятие – 2 б
5. Организация фан-клуба	1 вид спорта – 2 б
6. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б
7. Тестирование уровня физической подготовленности	1. Бег 100 м от 1 до 5 б 2. Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1

	до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б
--	---

зачтено	Повышенный	87 – 100 баллов
	Достаточный	74 – 86 баллов
	Пороговый	60 – 73 баллов
не зачтено	Допороговый	Менее 60 баллов