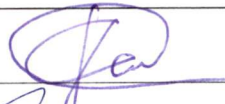
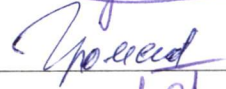



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): циклические виды спорта

Направление подготовки/ специальность	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Образовательная программа (направленность (профиль))	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой области
Специализация	Интеллектуальные системы автоматизации и управления
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат

Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		

И.о. заведующий кафедрой- руководитель отделения		С. Н. Капитанов
Руководитель ООП		Е. И. Громаков
Преподаватель		Е. А. Баранова

2020 г.

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.132	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-7.232	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		УК(У)-7.332	Знает методические принципы физического воспитания
		УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

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	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК(У)-7.2	Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7.1	Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	УК(У)7.3	Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; 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	Тестирование физической подготовленности; Реферат

			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 экзамена

% выполнения заданий экзамена	Экзамен, балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	18 ÷ 20	«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%	14 ÷ 17	«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%	11 ÷ 13	«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%	0 ÷ 10	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
1.	Тестирование физической подготовленности	<div>Задания:</div> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</td><td>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td></tr><tr><td>2. Челночный бег 3х10 м</td><td>2. Челночный бег 3х10 м</td></tr><tr><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td></tr><tr><td>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</td><td>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</td></tr><tr><td>5. Отжимание на параллельных брусьях</td><td>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 м	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди	5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 м																			
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																			
4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди																			
5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места																			
2.	Реферат	<div>Тематика рефератов:</div> <div>1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника</div> <div>2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей)</div> <div>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения</div> <div>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями</div> <div>5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</div>																		

3. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Тестирование физической подготовленности	Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Методика оценивания выполнения контрольных заданий: Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения: Девушки Юноши

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>5 – 4 балла; 10 – 5 баллов; 12 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>10" - 4 балла; 8" - 5 баллов; 7.7" - 6 баллов; 7.1" - 7 баллов.</p> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <p>Юноши</p> <p>3 – 4 балла; 6 – 5 баллов; 8 – 6 баллов; 13 – 7 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 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 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>5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов;</p>	<p>5 – 4 балла; 10 – 5 баллов; 12 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>10" - 4 балла; 8" - 5 баллов; 7.7" - 6 баллов; 7.1" - 7 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 4 балла; 8 – 5 баллов; 11 – 6 баллов; 16 – 7 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов;</p>

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		15 – 7 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 4 балла; 60" - 5 баллов; 90" - 6 баллов; 120" - 7 баллов. Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения: Юноши 27 – 4 балла; 33 – 5 баллов; 37 – 6 баллов; 48 – 7 баллов. Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши 200 – 4 балла; 210 – 5 баллов; 225 – 6 баллов; 240 – 7 баллов.	15 – 7 баллов. Девушки 30" - 4 балла; 40" - 5 баллов; 60" - 6 баллов; 90" - 7 баллов. Девушки 25 – 4 балла; 32 – 5 баллов; 35 – 6 баллов; 43 – 7 баллов. Девушки 150 – 4 балла; 170 – 5 баллов; 180 – 6 баллов; 195 – 7 баллов.
2.	Реферат	Структура реферата: 1. Титульный лист 2. Содержание 3. Введение 4. Основное содержание 5. Заключение (выводы) 6. Список литературы 7. Приложения (если имеются) Оценивание: Содержание реферата раскрывает тему – 5 баллов; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 5 баллов; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной	

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>работы – 5 баллов;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 5 баллов.</p>