
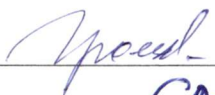



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Образовательная программа (направленность (профиль))	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли
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		А. А. Соболева

2020 г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» 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	<p>Основы общей физической подготовки;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Спортивные игры;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Методика подбора средств общей физической подготовки;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</p>	<p>Тестирование физической подготовленности;</p> <p>Реферат</p>
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7.1	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p>	<p>Тестирование физической подготовленности;</p> <p>Реферат</p>
РД 3	Владеет методиками развития	УК(У)7.3	Основы общей физической подготовки с элементами легкой	Тестирование физической

	физической формы средствами физической культуры и спорта		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	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 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> <div>Юноши</div> <div><div>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</div><div>2. Челночный бег 3х10 м</div><div>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</div><div>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</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>Девушки</div> <div><div>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</div><div>2. Челночный бег 3х10 м</div><div>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</div><div>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания 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>
2.	Реферат	<div>Тематика рефератов:</div> <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>	

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		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.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>10 – 5 баллов;</td><td>10 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 6 баллов;</td><td>12 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Челночный бег 3х10 м»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 4 балла;</td><td>10" - 4 балла;</td></tr><tr><td>8" - 5 баллов;</td><td>8" - 5 баллов;</td></tr><tr><td>7.7" - 6 баллов;</td><td>7.7" - 6 баллов;</td></tr><tr><td>7.1" - 7 баллов.</td><td>7.1" - 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b></p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>6 – 5 баллов;</td><td>8 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>8 – 6 баллов;</td><td>11 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>13 – 7 баллов.</td><td>16 – 7 баллов.</td></tr></table> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p>	Девушки	Юноши	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;	10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;	12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;	15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 4 балла;	10" - 4 балла;	8" - 5 баллов;	8" - 5 баллов;	7.7" - 6 баллов;	7.7" - 6 баллов;	7.1" - 7 баллов.	7.1" - 7 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 4 балла;	5 – 4 балла;	6 – 5 баллов;	8 – 5 баллов;	8 – 6 баллов;	11 – 6 баллов;	13 – 7 баллов.	16 – 7 баллов.
Девушки	Юноши																															
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;																															
10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;																															
12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;																															
15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.																															
Юноши	Девушки																															
10" - 4 балла;	10" - 4 балла;																															
8" - 5 баллов;	8" - 5 баллов;																															
7.7" - 6 баллов;	7.7" - 6 баллов;																															
7.1" - 7 баллов.	7.1" - 7 баллов.																															
Юноши	Девушки																															
3 – 4 балла;	5 – 4 балла;																															
6 – 5 баллов;	8 – 5 баллов;																															
8 – 6 баллов;	11 – 6 баллов;																															
13 – 7 баллов.	16 – 7 баллов.																															

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>Юноши</p> <p>3 – 4 балла;</p> <p>7 – 5 баллов;</p> <p>10 – 6 баллов;</p> <p>12 – 7 баллов.</p>	<p>Девушки</p> <p>3 – 4 балла;</p> <p>7 – 5 баллов;</p> <p>10 – 6 баллов;</p> <p>12 – 7 баллов.</p>
		<b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b>	
		<b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b>	
		Кол-во повторений упражнения:	
		<p>Юноши</p> <p>5 – 4 балла;</p> <p>7 – 5 баллов;</p> <p>10 – 6 баллов;</p> <p>15 – 7 баллов.</p>	<p>Девушки</p> <p>5 – 4 балла;</p> <p>7 – 5 баллов;</p> <p>10 – 6 баллов;</p> <p>15 – 7 баллов.</p>
		<b>Задание «Упражнение «Планка»»</b>	
		Результат (сек):	
		<p>Юноши</p> <p>40" - 4 балла;</p> <p>60" - 5 баллов;</p> <p>90" - 6 баллов;</p> <p>120" - 7 баллов.</p>	<p>Девушки</p> <p>30" - 4 балла;</p> <p>40" - 5 баллов;</p> <p>60" - 6 баллов;</p> <p>90" - 7 баллов.</p>
		<b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b>	
		Кол-во повторений упражнения:	
		<p>Юноши</p> <p>27 – 4 балла;</p> <p>33 – 5 баллов;</p> <p>37 – 6 баллов;</p> <p>48 – 7 баллов.</p>	<p>Девушки</p> <p>25 – 4 балла;</p> <p>32 – 5 баллов;</p> <p>35 – 6 баллов;</p> <p>43 – 7 баллов.</p>
		<b>Задание «Прыжки в длину с места»</b>	
		Результат (см):	
		<p>Юноши</p> <p>200 – 4 балла;</p> <p>210 – 5 баллов;</p> <p>225 – 6 баллов;</p> <p>240 – 7 баллов.</p>	<p>Девушки</p> <p>150 – 4 балла;</p> <p>170 – 5 баллов;</p> <p>180 – 6 баллов;</p> <p>195 – 7 баллов.</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
2.	Реферат	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист</li> <li>2. Содержание</li> <li>3. Введение</li> <li>4. Основное содержание</li> <li>5. Заключение (выводы)</li> <li>6. Список литературы</li> <li>7. Приложения (если имеются)</li> </ol> <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 5 баллов;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 5 баллов;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 5 баллов;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 5 баллов.</p>