




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

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

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

2020г.

**1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): силовые 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 силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном силовом 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 силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном силовом 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 силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	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 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	Задания:

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
	подготовленности	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>
2.	Реферат	<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> </ol>	

### 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></table>	Девушки	Юноши	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;
Девушки	Юноши					
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;					

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>10 – 5 баллов; 12 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p> <p><b>Задание «Челночный бег 3x10 м»</b> Результат (сек):</p> <p>Юноши 10" - 4 балла; 8" - 5 баллов; 7.7" - 6 баллов; 7.1" - 7 баллов.</p> <p><b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b> Глубина наклона (см):</p> <p>Юноши 3 – 4 балла; 6 – 5 баллов; 8 – 6 баллов; 13 – 7 баллов.</p> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b> <b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b> Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши 3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.</p> <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> <p>Юноши 5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p>	<p>10 – 5 баллов; 12 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p> <p>Девушки 10" - 4 балла; 8" - 5 баллов; 7.7" - 6 баллов; 7.1" - 7 баллов.</p> <p>Девушки 5 – 4 балла; 8 – 5 баллов; 11 – 6 баллов; 16 – 7 баллов.</p> <p>Девушки 3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.</p> <p>Девушки 5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</p>

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

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