



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 | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| Уровень образования | высшее образование - бакалавриат | | |
| Курс | 1-4 | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах) | | | |

| | | |
|--|--|----------------|
| И.о. зав. кафедрой- руководителя отделения на правах кафедры |  | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель |  | Хасанова Р.Р. |

2020г.

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

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|---|---------|-----------------|--|---|--|
| | | | | Код | Наименование |
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): циклические виды спорта | 1-8 | УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.B2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.B4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.B6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.Y2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.Y4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.Y6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.32 | Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.34 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|---|---------|-----------------|--------------------------|---|--|
| | | | | Код | Наименование |
| | | | | УК(У)-7.36 | 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 | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | УК(У)-7 | 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 | Текущий контроль на занятии; Реферат |

| | | | | |
|------|---|---------|---|---|
| | | | 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 | |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | УК(У)-7 | 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 | Текущий контроль на занятии; Реферат |
| РД 3 | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | УК(У)-7 | 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 | Текущий контроль на занятии; Реферат |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном 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 и дифференцированного зачета / 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, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% ÷ 89% | 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% | 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 |
| 55% ÷ 100% | 55 ÷ 100 | «Зачтено» | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям |
| 0% ÷ 54% | 0 ÷ 54 | «Неудовл.»/ «Не зачтено» | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям |

4. Перечень типовых заданий

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|----|--|--|
| 1. | Текущий контроль на занятии | Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия. |
| 2. | Реферат | Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника 2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей) 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. |
| 3. | Зачет (тестирование физической подготовленности) | Тестирование физической подготовленности Задания: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье </div> <div style="width: 45%;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье </div> </div> |

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|--|-----------------------|--|
| | | <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> <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> |

5. Методические указания по процедуре оценивания

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания |
|----|--|---|
| 1. | Текущий контроль на занятии | Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия. |
| 2. | Реферат | <p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p> |
| 3. | Зачет (тестирование физической подготовленности) | <p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---|---------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 балла;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 балла;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 2 балла;</td><td>10" - 2 балла;</td></tr><tr><td>8" - 3 балла;</td><td>8" - 3 балла;</td></tr><tr><td>7.7" - 4балла;</td><td>7.7" - 4 балла;</td></tr><tr><td>7.1" - 5 баллов.</td><td>7.1" - 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>6 – 3 балла;</td><td>8 – 3 балла;</td></tr><tr><td>8 – 4 балла;</td><td>11 – 4 балла;</td></tr><tr><td>13 – 5 баллов.</td><td>16 – 5 баллов.</td></tr></table> <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> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>3 – 2 балла;</td></tr><tr><td>7 – 3 балла;</td><td>7 – 3 балла;</td></tr><tr><td>10 – 4 балла;</td><td>10 – 4 балла;</td></tr><tr><td>12 – 5 баллов.</td><td>12 – 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p> | Девушки | Юноши | 5 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | 10 – 3 балла; | 10 – 3 балла; | 12 – 4 балла; | 12 – 4 балла; | 15 – 5 баллов. | 15 – 5 баллов. | Юноши | Девушки | 10" - 2 балла; | 10" - 2 балла; | 8" - 3 балла; | 8" - 3 балла; | 7.7" - 4балла; | 7.7" - 4 балла; | 7.1" - 5 баллов. | 7.1" - 5 баллов. | Юноши | Девушки | 3 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | 6 – 3 балла; | 8 – 3 балла; | 8 – 4 балла; | 11 – 4 балла; | 13 – 5 баллов. | 16 – 5 баллов. | Юноши | Девушки | 3 – 2 балла; | 3 – 2 балла; | 7 – 3 балла; | 7 – 3 балла; | 10 – 4 балла; | 10 – 4 балла; | 12 – 5 баллов. | 12 – 5 баллов. |
| Девушки | Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 – 3 балла; | 10 – 3 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 – 4 балла; | 12 – 4 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 – 5 баллов. | 15 – 5 баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10" - 2 балла; | 10" - 2 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8" - 3 балла; | 8" - 3 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.7" - 4балла; | 7.7" - 4 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1" - 5 баллов. | 7.1" - 5 баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 – 3 балла; | 8 – 3 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 – 4 балла; | 11 – 4 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 – 5 баллов. | 16 – 5 баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 – 2 балла; | 3 – 2 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 – 3 балла; | 7 – 3 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 – 4 балла; | 10 – 4 балла; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 – 5 баллов. | 12 – 5 баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания | |
|--|-----------------------|--|---|
| | | <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла;</p> <p>7 – 3 балла;</p> <p>10 – 4 балла;</p> <p>15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла;</p> <p>60" - 3 балла;</p> <p>90" - 4 балла;</p> <p>120" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>27 – 2 балла;</p> <p>33 – 3 балла;</p> <p>37 – 4 балла;</p> <p>48 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Прыжки в длину с места»</p> <p>Результат (см):</p> <p>Юноши</p> <p>200 – 2 балла;</p> <p>210 – 3 балла;</p> <p>225 – 4 балла;</p> <p>240 – 5 баллов.</p> | <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла;</p> <p>7 – 3 балла;</p> <p>10 – 4 балла;</p> <p>15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла;</p> <p>40" - 3 балла;</p> <p>60" - 4 балла;</p> <p>90" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла;</p> <p>32 – 3 балла;</p> <p>35 – 4 балла;</p> <p>43 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>150 – 2 балла;</p> <p>170 – 3 балла;</p> <p>180 – 4 балла;</p> <p>195 – 5 баллов.</p> |