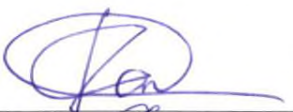
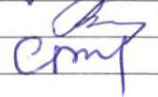
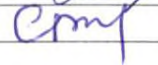


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2018 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/ специальность	38.03.01 Экономика		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Экономика		
Специализация	Экономика предприятий и организаций		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. зав. кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры ОФК ШБИП	  	Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Барышева Г.А.
Преподаватель		Соболева А.А.

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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	8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
				УК(У)-7.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.B3	Владеет опытом подбора средств тренировки
				УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.B5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
				УК(У)-7.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код	Наименование
				УК(У) -7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У) -7.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У) -7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У) -7.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
				УК(У) -7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У) -7.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
				УК(У) -7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				УК(У) -7.35	Знает средства и методы физического воспитания
				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	Основы общей физической подготовки; Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Основы специальной физической подготовки; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Спортивные игры; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Методика подбора средств общей физической	Текущий контроль на занятии; Реферат

			подготовки; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;	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	Основы общей физической подготовки с элементами легкой 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	Текущий контроль на занятии; 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 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: <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 3x10 м</td><td>2. Челночный бег 3x10 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</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3x10 м	2. Челночный бег 3x10 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
Юноши	Девушки													
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см													
2. Челночный бег 3x10 м	2. Челночный бег 3x10 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													

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места

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	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 – 4 балла; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла; Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.				
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор. 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: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;
Девушки	Юноши					
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;					

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

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