

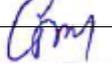
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2016 г.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

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

Направление подготовки/ специальность	<b>21.03.01 Нефтегазовое дело</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))	<b>Нефтегазовое дело</b>		
Специализация	<b>«Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и хранения нефти, газа и продуктов переработки»</b>		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	<b>8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. зав. каф.- руководитель отделения		<b>Капитанов С.Н.</b>
Руководитель ООП		<b>Брусник О.В.</b>
Преподаватель		<b>Соболева А.А.</b>

2020г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): сложнокоординационные виды спорта	8	ОК(У)-8	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	ОК(У)-8.В4	Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
					ОК(У)-8.В5	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
					ОК(У)-8.В6	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
					ОК(У)-8.У4	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
					ОК(У)-8.У5	Умеет определять уровень физического развития, подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования тренированности
					ОК(У)-8.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					ОК(У)-8.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
					ОК(У)-8.35	Знает виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий
					ОК(У)-8.36	Знает правила и технику выполнения физических упражнений

## 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	ОК(У)-8	<p>Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 2	Умеет определять уровень физического развития,	ОК(У)-8	Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;	Тестирование физической

	дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья		Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	подготовленности; Реферат
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-8	Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном 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

<b>% выполнения задания</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
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

<b>Степень сформированности результатов обучения</b>	<b>Балл</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
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

	<b>Оценочные мероприятия</b>	<b>Примеры типовых контрольных заданий</b>		
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 border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3x10 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> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Челночный бег 3x10 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> </td> </tr> </table>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3x10 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 3x10 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>
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3x10 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 3x10 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>			

#### 5. Методические указания по процедуре оценивания

	<b>Оценочные мероприятия</b>	<b>Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания</b>
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;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>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.</p>																																								
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.  Методика оценивания выполнения контрольных заданий:  <b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b>  <b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b>  Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 496 1545 647"> <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><b>Задание «Челночный бег 3x10 м»</b>  Результат (сек):</p> <table data-bbox="725 715 1585 866"> <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><b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b>  Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="725 927 1601 1078"> <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><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> <table data-bbox="725 1206 1601 1358"> <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><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b>  <b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b></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> <table data-bbox="728 215 1601 367"> <tr> <td data-bbox="728 215 1411 247">Юноши</td> <td data-bbox="1411 215 2072 247">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 247 1411 279">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 247 2072 279">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 279 1411 311">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 279 2072 311">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 311 1411 343">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 311 2072 343">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 343 1411 375">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 343 2072 375">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="728 430 1601 582"> <tr> <td data-bbox="728 430 1411 462">Юноши</td> <td data-bbox="1411 430 2072 462">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 462 1411 494">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 462 2072 494">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 494 1411 526">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 494 2072 526">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 526 1411 558">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 526 2072 558">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 558 1411 590">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 558 2072 590">90" - 5 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 data-bbox="728 646 1601 798"> <tr> <td data-bbox="728 646 1411 678">Юноши</td> <td data-bbox="1411 646 2072 678">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 678 1411 710">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 678 2072 710">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 710 1411 742">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 710 2072 742">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 742 1411 774">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 742 2072 774">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 774 1411 805">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 774 2072 805">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p><b>Задание «Прыжки в длину с места»</b></p> <p>Результат (см):</p> <table data-bbox="728 861 1601 1013"> <tr> <td data-bbox="728 861 1411 893">Юноши</td> <td data-bbox="1411 861 2072 893">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 893 1411 925">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 893 2072 925">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 925 1411 957">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 925 2072 957">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 957 1411 989">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 957 2072 989">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 989 1411 1021">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 989 2072 1021">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table>	Юноши	Девушки	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																																									
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																																									
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																																									
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																																									
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																																									
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																																									
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																																									