

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура
--

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)	0		

И.о. зав. кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры

Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Давлетьярова К.В.

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): адаптивная физическая культура» 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): адаптивная физическая культура	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.B4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.B6	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.Y2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.Y4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
				УК(У)-7.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У)-7.34	Знает методические принципы физического воспитания
				УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

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	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

			физического потенциала);	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

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 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	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 2. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. 4. Комплекс упражнений при миопии.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
3	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности	
Задания:			
Юноши		Девушки	
	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	
	2. Бег без учета времени	2. Бег без учета времени	
	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 гимнастической скамье	
	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	
	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	
	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места	
	Тестирование функциональной подготовленности		
	1. Проба Штанге;		
	2. Оценка быстроты реакции;		
	3. Проба Мартине-Кулишевского;		
	4. Оценка координации движений.		

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																				
		Критерии оценивания: Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла; Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла; Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла; Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.																				
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания 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><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> Задание «Бег без учета времени» Результат (м): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 2 балла;</td><td>1200 - 2 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 3 балла;</td><td>1600- 3 балла;</td></tr><tr><td>2000 - 4 балла;</td><td>2000 - 4 балла;</td></tr><tr><td>2400 - 5 баллов.</td><td>2400 - 5 баллов.</td></tr></table> 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:	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.
Девушки	Юноши																					
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																					
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;																					
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;																					
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																					
Юноши	Девушки																					
1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;																					
1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;																					
2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;																					
2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.																					

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		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 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 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. Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши 200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла;	Девушки 3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов. Девушки 5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Девушки 30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов. Девушки 25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов. Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		240 – 5 баллов. 195 – 5 баллов. Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Оценивание: > 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов. Оценка быстроты реакции Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет. Оценивание: <19,5 см – 2 балла; 19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов. Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу. Оценивание:

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		> 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов. Оценка координации движений Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе. Оценивание: Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла; Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов; Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов; Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура»</i> Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
	F	0 - 54 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено						

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	20
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
	ИТОГО		10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема	8		П	8	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)		1			ОСН1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
3		РД1	Практическое занятие 2. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы упражнений для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря).					ОСН2		
		РД3								
4		РД1	Практическое занятие 3. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря).					ОСН2		
		РД3								
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Общеукрепляющие комплексы ЛФК.		2			ОСН1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
6		РД1	Практическое занятие 2. Тема	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.					ОСН2		
		РД3								
7		РД1	Практическое занятие 3. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.					ОСН2		
		РД3								
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
10,11		РД1	Практическое занятие 1. Тема	8		П	8	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них (адаптивные формы).		1			ДОП1		
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1	Практическое занятие 2. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.					ОСН2		
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности.	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию.	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше).	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Аква-аэробика.	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Давлетьярова К.В.

()

«01» _сентября_ 2000_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000_ г.

Капитанов С.Н

()

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые 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
Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Капилевич Л.В.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): боевые 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): боевые виды спорта	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.У6	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 боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации; Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе	Текущий контроль на занятии; Реферат

			спортивной специализации; Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном боевом 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 боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном боевом 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 боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном боевом 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: Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи 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)	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: 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><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> Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек): <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> Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): <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></table>	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;
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;																											

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		8 – 4 балла; 13 – 5 баллов.	11 – 4 балла; 16 – 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	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.
		Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши	
		Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки	
		Кол-во повторений упражнения:	
		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.
		Задание «Упражнение «Планка»»	
		Результат (сек):	
		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.		
Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»			
Кол-во повторений упражнения:			
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.		
Задание «Прыжки в длину с места»			
Результат (см):			
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.		

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые виды спорта» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
					0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
	ИТОГО		10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном боевом виде спорта	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном боевом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Профессор ОФК ШБИП

Капилевич Л.В.

()

«01» _сентября_ 2000 _г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

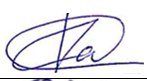
Капитанов С.Н

()

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): игровые 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		Соболева А.А.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): игровые 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): игровые 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 игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	Текущий контроль на занятии; Реферат
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 игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном игровом 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	УК(У)-7	Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде	Текущий контроль на занятии; Реферат

	методы мышечной релаксации в спорте		спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом 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 рейтингом-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 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)	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 гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</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 гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
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 гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	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.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																														
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)	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: 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><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> Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек): <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> Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): <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> Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши	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.
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.																															

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки	
		Кол-во повторений упражнения:	
		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.
		Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши	
		Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки	
		Кол-во повторений упражнения:	
		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.
		Задание «Упражнение «Планка»»	
		Результат (сек):	
		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.		
Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»			
Кол-во повторений упражнения:			
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.		
Задание «Прыжки в длину с места»			
Результат (см):			
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.		

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): игровые виды спорта» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
					0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
	ИТОГО		10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном игровом виде спорта	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном игровом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

()

«01» _сентября_ 2000 _г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): лечебная физическая культура
--

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		Бредихина Ю.П.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): лечебная физическая культура» 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): лечебная физическая культура	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
				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	Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма; ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника; ЛФК при заболеваниях дыхательной системы; ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы; ЛФК при заболеваниях нервной системы; Плавание; ЛФК при заболеваниях обмена веществ; ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма; ЛФК для воспитания основных физических качеств	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; Плавание. ЛФК при заболеваниях нервной системы	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы; Плавание; ЛФК при заболеваниях обмена веществ.	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
------	---	---------	---	---

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 зачета

Степень сформированности	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
--------------------------	------	----------------------------------	--------------------

результатов обучения			
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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 2. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. 4. Комплекс упражнений при миопии.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности	
Задания:			
Юноши		Девушки	
	1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
	2.	Бег без учета времени	2. Бег без учета времени
	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 гимнастической скамье
	6.	Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»
	7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
	8.	Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
	Тестирование функциональной подготовленности		
	1.	Проба Штанге;	
	2.	Оценка быстроты реакции;	
	3.	Проба Мартине-Кулишевского;	
	4.	Оценка координации движений.	

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут. Критерии оценивания: Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																								
		рекомендациями источников, – 4 балла; Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла; Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла; Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.																								
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания 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><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> Задание «Бег без учета времени» Результат (м): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 2 балла;</td><td>1200 - 2 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 3 балла;</td><td>1600- 3 балла;</td></tr><tr><td>2000 - 4 балла;</td><td>2000 - 4 балла;</td></tr><tr><td>2400 - 5 баллов.</td><td>2400 - 5 баллов.</td></tr></table> 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: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>3 – 2 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;
Девушки	Юноши																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																									
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;																									
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																									
Юноши	Девушки																									
1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;																									
1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;																									
2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;																									
2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.																									
Юноши	Девушки																									
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																									

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		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 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 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. Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши 200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов. Тестирование функциональной подготовленности	7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов. Девушки 5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Девушки 30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов. Девушки 25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов. Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Оценивание: > 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов. Оценка быстроты реакции Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет. Оценивание: <19,5 см – 2 балла; 19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов. Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу. Оценивание: > 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<25% - 5 баллов. Оценка координации движений Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе. Оценивание: Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, неkoordinированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла; Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов; Движения несколько неkoordinированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов; Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): лечебная физическая культура»</i> Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
	F	0 - 54 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	20
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
	ИТОГО		10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема	8		П	8	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника		1			ОСН1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
3		РД1	Практическое занятие 2. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для лечения спондилолистеза позвоночника					ОСН2		
		РД3								
4		РД1	Практическое занятие 3. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для лечения и профилактики грыж и протрузий поясничного отдела позвоночника					ОСН2		
		РД3								
			Раздел 2 ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА		2			ОСН1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
6		РД1	Практическое занятие 2. Тема	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для лечения и профилактики сколиоза					ОСН2		
		РД3								
7		РД1	Практическое занятие 3. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для лечения и профилактики шейного остеохондроза.					ОСН2		
		РД3								
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы							
10,11		РД1	Практическое занятие 1. Тема	8		П	8	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.		1			ДОП1		
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1	Практическое занятие 2. Тема	2		П	2	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Комплексы ЛФК для поддержания тонуса дыхательной мускулатуры					ОСН2		
		РД3								

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для лечения бронхиальной астмы	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Упражнения для укрепления мышц тазового дна при нарушении работы мочевого пузыря	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Комплексы ЛФК при заболеваниях половой системы	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления мышц тазового дна	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Бредихина Ю.П.

()

«01» _сентября_ 2000 _г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура

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		Бредихина Ю.П.

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): оздоровительная физическая культура» 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): оздоровительная физическая культура	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
				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	Оздоровительная гимнастика и ЛФК; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта; Плавание; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма; Комплексы оздоровительных	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

			упражнений с элементами лыжного спорта; Плавание; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	
--	--	--	---	--

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 2. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. 4. Комплекс упражнений при миопии.
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		2. Бег без учета времени 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 2. Бег без учета времени 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места Тестирование функциональной подготовленности 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений.

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут. Критерии оценивания: Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла; Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла; Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла; Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания 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><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> Задание «Бег без учета времени» Результат (м): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 2 балла;</td><td>1200 - 2 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 3 балла;</td><td>1600- 3 балла;</td></tr><tr><td>2000 - 4 балла;</td><td>2000 - 4 балла;</td></tr><tr><td>2400 - 5 баллов.</td><td>2400 - 5 баллов.</td></tr></table> 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: <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> Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 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.	Юноши	Девушки
Девушки		Юноши																																
5 – 2 балла;		5 – 2 балла;																																
10 – 3 балла;		10 – 3 баллов;																																
12 – 4 балла;		12 – 4 баллов;																																
15 – 5 баллов.		15 – 5 баллов.																																
Юноши		Девушки																																
1200 - 2 балла;		1200 - 2 балла;																																
1600 - 3 балла;		1600- 3 балла;																																
2000 - 4 балла;		2000 - 4 балла;																																
2400 - 5 баллов.		2400 - 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.																																	
Юноши	Девушки																																	

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 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. Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши 200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов. Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Оценивание:	5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Девушки 30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов. Девушки 25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов. Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		> 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов. Оценка быстроты реакции Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет. Оценивание: <19,5 см – 2 балла; 19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов. Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу. Оценивание: > 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов. Оценка координации движений Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе. Оценивание:

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, неkoordinированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла; Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов; Движения несколько неkoordinированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов; Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
	F	0 - 54 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено						

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	20
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений ЛФК для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений ЛФК для воспитания координации, тренировочные задания в статике.	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок)	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды)	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия		1			ОСН1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры с акцентом на скорость реакции	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Плавание							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Бредихина Ю.П.

()

«01» _сентября_ 2000 _г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()

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	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		Давлетьярова К.В.

2020 г..

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» 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): общая физическая подготовка	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
				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;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			Методика подбора средств общей физической 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: Юноши - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Челночный бег 3х10 м - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины Девушки - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - Челночный бег 3х10 м - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 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 рейтинг-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: Девушки Юноши

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		5 – 2 балла; 10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Челночный бег 3х10 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;	5 – 2 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;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.	7 – 3 балла; 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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ		
«Отлично»	A	90 - 100 баллов
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов
	C	70 - 79 баллов
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов
	E	55 – 64 баллов
Зачтено	P	55 – 100 баллов
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов

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

Для всех направлений подготовки бакалавриата

Лекции	0	час.
Практ. занятия	48	час.
Лаб. занятия	0	час.
СРС	6	час.
ИТОГО	54	час.
	0	з.е.

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Основы специальной физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы профессионально-прикладной физической подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД3								
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Мини-соревнования по настольному теннису	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Давлетьярова К.В.

()

«01» _сентября_ 2000_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000_ г.

Капитанов С.Н

()

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	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		Андреев В.И.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): силовые 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): силовые виды спорта	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.У6	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
				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 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	Текущий контроль на занятии; Реферат

			силовом 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 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	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 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	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 3х10 м</td><td>2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места																			

5. Методические указания по процедуре оценивания

3. 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><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> Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr></table>	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
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													

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		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 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): Юноши 40" - 2 балла;	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; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Девушки 30" - 2 балла;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.	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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): силовые виды спорта» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов		ИТОГО	54	час.
	E	55 – 64 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
	ИТОГО		10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном силовом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Профессор ОФК ШБИП

Андреев В.И.

()

«01» _сентября_ 2000_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): сложнокоординационные 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): сложнокоординационные 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): сложнокоординационные 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 сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной	Текущий контроль на занятии; Реферат

			специализации; Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			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	
--	--	--	---	--

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)

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
		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 3х10 м</td><td>2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 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 гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	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;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																												
		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 рейтинг-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><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> Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек): <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> Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): <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></table>	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;
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;																													

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		13 – 5 баллов.16 – 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: ЮношиДевушки 3 – 2 балла;3 – 2 балла; 7 – 3 балла;7 – 3 балла; 10 – 4 балла;10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.12 – 5 баллов. Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения: ЮношиДевушки 5 – 2 балла;5 – 2 балла; 7 – 3 балла;7 – 3 балла; 10 – 4 балла;10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.15 – 5 баллов. Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): ЮношиДевушки 40" - 2 балла;30" - 2 балла; 60" - 3 балла;40" - 3 балла; 90" - 4 балла;60" - 4 балла; 120" - 5 баллов.90" - 5 баллов. Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения: ЮношиДевушки 27 – 2 балла;25 – 2 балла; 33 – 3 балла;32 – 3 балла; 37 – 4 балла;35 – 4 балла; 48 – 5 баллов.43 – 5 баллов.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): ЮношиДевушки 200 – 2 балла;150 – 2 балла; 210 – 3 балла;170 – 3 балла; 225 – 4 балла;180 – 4 балла; 240 – 5 баллов.195 – 5 баллов.	

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): сложнокоординационные виды спорта» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов		ИТОГО	54	час.
	E	55 – 64 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Хасанова Р.Р.

(*Хасанова*)

Доцент ОФК ШБИП

«01» _сентября_ 2000_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2020 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.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.У6	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
				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 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	Текущий контроль на занятии; Реферат

			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 совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	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: Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка»

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места 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><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 балла;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;
Девушки	Юноши									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;									
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;									
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;									

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		15 – 5 баллов. Задание «Челночный бег 3х10 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 – 4 балла; 15 – 5 баллов.	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; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 СЕМЕСТР

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): циклические виды спорта» Для всех направлений подготовки бакалавриата	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	48	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов				
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	54	час.
					0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	44
ТК1	Реферат	2	36
ТК2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном циклическом виде спорта	4		П	4	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		ТК1	18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		40/45			
			Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном циклическом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		ТК1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			ТК2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Хасанова Р.Р.

(*Хасанова*)

Доцент ОФК ШБИП

«01» _сентября_ 2000_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя
отделения на правах кафедры
«01» _сентября_ 2000 _г.

Капитанов С.Н

()