ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

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

Направление подготовки/ специальность	14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Nuclear power plants: design, operation and engineering / Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг		
Специализация	Design and operation of nuclear power plants / Проектирование и эксплуатация атомных станций		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	**1-8**
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. зав. каф.- руководитель отделения		**Капитанов С.Н.**
Руководитель ООП		**Лавриненко С.В.**
Преподаватель	**доцент**	**Соболева А.А.**

2020г.

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	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка	1-8	ОК(У)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р7	ОК(У)-8.В1	Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
					ОК(У)-8.В4	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
					ОК(У)-8.В5	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
					ОК(У)-8.У4	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
					ОК(У)-8.У5	Умеет определять уровень физического развития, подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования тренированности
					ОК(У)-8.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					ОК(У)-8.З4	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
					ОК(У)-8.З5	Знает виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий
					ОК(У)-8.З6	Знает правила и технику выполнения физических упражнений

2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	ОК(У)-8	Основы общей физической подготовки; Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Основы специальной физической подготовки; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Спортивные игры; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Методика подбора средств общей физической подготовки; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-8	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	Тестирование физической подготовленности; Реферат

			подготовки в легкой атлетике;	
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-8	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	Тестирование физической подготовленности; Реферат

3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

% выполнения задания	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному

70% - 89%	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% - 69%	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

Шкала для оценочных мероприятий 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.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
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 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;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления 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 5 – 2 балла; 10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов. Юноши 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. Девушки 10" - 2 балла; 8" - 3 балла; 7.7" - 4 балла; 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. Девушки 5 – 2 балла; 8 – 3 балла; 11 – 4 балла; 16 – 5 баллов. **Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши**

	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

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов. 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.