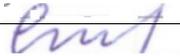


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2017 г.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
--

Направление подготовки/ специальность	09.03.01 Информатика и вычислительная техника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Информатика и вычислительная техника		
Специализация	Вычислительные машины, комплексы, системы и сети		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1, 2, 3, 4	семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	-		

И.о. заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Погребной А.В.
Преподаватель		Соболева А.А.

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р8	УК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
					УК(У)-7.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
					УК(У)-7.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
					УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
					УК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
					УК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
					УК(У)-7.35	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 индикатора достижения 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	Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности
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	Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности
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 упражнений с элементами лыжного спорта; Плавание; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики; Физкультурно-оздоровительная	Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности

			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		
	Презентация	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.		
	Тестирование физической подготовленности	Задания: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 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. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 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 скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. </td> </tr> </table>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 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. 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 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 скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 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. 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 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 скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 			

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>Задание «Бег без учета времени» Результат (м):</p> <table data-bbox="719 268 1635 446"> <tr> <td data-bbox="719 268 1400 300">Юноши</td> <td data-bbox="1400 268 2085 300">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 300 1400 331">1200 - 2 балла;</td> <td data-bbox="1400 300 2085 331">1200 - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 331 1400 363">1600 - 3 балла;</td> <td data-bbox="1400 331 2085 363">1600 - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 363 1400 395">2000 - 4 балла;</td> <td data-bbox="1400 363 2085 395">2000 - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 395 1400 427">2400 - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1400 395 2085 427">2400 - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 635 1635 813"> <tr> <td data-bbox="719 635 1400 667">Юноши</td> <td data-bbox="1400 635 2085 667">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 667 1400 699">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1400 667 2085 699">3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 699 1400 730">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1400 699 2085 730">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 730 1400 762">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1400 730 2085 762">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 762 1400 794">12 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1400 762 2085 794">12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 938 1635 1117"> <tr> <td data-bbox="719 938 1400 970">Юноши</td> <td data-bbox="1400 938 2085 970">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 970 1400 1002">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1400 970 2085 1002">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1002 1400 1034">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1400 1002 2085 1034">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1034 1400 1066">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1400 1034 2085 1066">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1066 1400 1098">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1400 1066 2085 1098">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 1193 1635 1372"> <tr> <td data-bbox="719 1193 1400 1225">Юноши</td> <td data-bbox="1400 1193 2085 1225">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1225 1400 1257">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1400 1225 2085 1257">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1257 1400 1289">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1400 1257 2085 1289">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1289 1400 1321">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1400 1289 2085 1321">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1321 1400 1353">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1400 1321 2085 1353">90" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p>	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	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
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																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																				
		<p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="734 233 1637 411"> <tr> <td data-bbox="734 233 1429 264">Юноши</td> <td data-bbox="1429 233 2085 264">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 264 1429 296">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1429 264 2085 296">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 296 1429 328">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1429 296 2085 328">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 328 1429 360">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1429 328 2085 360">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 360 1429 392">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1429 360 2085 392">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="734 491 1637 671"> <tr> <td data-bbox="734 491 1429 523">Юноши</td> <td data-bbox="1429 491 2085 523">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 523 1429 555">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1429 523 2085 555">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 555 1429 587">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1429 555 2085 587">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 587 1429 619">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1429 587 2085 619">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 619 1429 651">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1429 619 2085 651">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table>	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																					
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.																					
	Тестирование функциональной подготовленности	<p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствие с календарным рейтинг-планом.</p> <p>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.</p> <p>Оценивание: > 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов.</p> <p>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.</p> <p>Оценивание: <19,5 см – 2 балла; 19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов.</p>																				

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>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.</p> <p>Оценивание: > 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
	Зачет	Презентация, тестирование физической подготовленности, тестирование функциональной подготовленности.