

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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		Капитанов С.Н.
Преподаватель		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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

			<p>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 физического потенциала);</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3</p>	<p>Профилактическая оздоровительная гимнастика; Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3</p>	<p>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</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)</p>

			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)	
--	--	--	--	--

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)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Задания:</p> <table border="0"> <tr> <td style="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. 8. Прыжки в длину с места </td> <td style="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. 8. Прыжки в длину с места </td> </tr> </table> <p>Тестирование функциональной подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений. 	<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 8. Прыжки в длину с места
<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	<p>Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии.</p> <p>Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p>Критерии оценивания:</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																						
		<p>Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла;</p> <p>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;</p> <p>Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла;</p> <p>Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.</p>																						
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 762 1568 938"> <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> <p>Задание «Бег без учета времени»</p> <p>Результат (м):</p> <table data-bbox="725 1023 1617 1198"> <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> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 1390 1554 1420"> <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
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																							

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.	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.	Девушки 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.	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.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом.</p> <p>Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отсчитывается 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 отпущения 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> <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;</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов.</p> <p>Оценка координации движений</p> <p>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:</p> <p>Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла;</p> <p>Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов;</p> <p>Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 балов;</p> <p>Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.</p>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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		Капитанов С.Н.
Преподаватель		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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

			<p>Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	
--	--	--	--	--

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 Девушки

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий		
		<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 </td> <td style="vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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 </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																		
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 446 1568 638"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 702 1612 893"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>10" - 2 балла;</td> <td>10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>8" - 3 балла;</td> <td>8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.7" - 4балла;</td> <td>7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.1" - 5 баллов.</td> <td>7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="719 957 1635 1149"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>3 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>6 – 3 балла;</td> <td>8 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>8 – 4 балла;</td> <td>11 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>13 – 5 баллов.</td> <td>16 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1324 1612 1409"> <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 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;
Девушки	Юноши																																			
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																																			
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																																			
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																																			
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																																			
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																																			
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																																			
8 – 4 балла;	11 – 4 балла;																																			
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																			

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>7 – 3 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов. 12 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="716 414 1635 598"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 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>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <table data-bbox="716 670 1635 853"> <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> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="716 925 1635 1109"> <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> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="716 1181 1635 1364"> <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	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																																									
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																																									
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																																									
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																																									
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																																									
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																																									
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																																									

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	Текущий контроль на занятии; Реферат

	здоровья		совершенствования спортивного мастерства	
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде 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	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 Девушки

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий		
		<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 </td> <td style="vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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 </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																		
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 446 1568 638"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 702 1612 893"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>10" - 2 балла;</td> <td>10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>8" - 3 балла;</td> <td>8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.7" - 4балла;</td> <td>7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.1" - 5 баллов.</td> <td>7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="719 957 1635 1149"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>3 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>6 – 3 балла;</td> <td>8 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>8 – 4 балла;</td> <td>11 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>13 – 5 баллов.</td> <td>16 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1324 1612 1409"> <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 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;
Девушки	Юноши																																			
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																																			
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																																			
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																																			
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																																			
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																																			
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																																			
8 – 4 балла;	11 – 4 балла;																																			
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																			

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>7 – 3 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов. 12 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="716 414 1635 598"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 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>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <table data-bbox="716 670 1635 853"> <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> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="716 925 1635 1109"> <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> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="716 1181 1635 1364"> <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	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																																									
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																																									
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																																									
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																																									
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																																									
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																																									
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																																									

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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;	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

			ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма; ЛФК для воспитания основных физических качеств	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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 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: <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. 8. Прыжки в длину с места </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. 8. Прыжки в длину с места </td> </tr> </table> Тестирование функциональной подготовленности <ol style="list-style-type: none"> 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений. 	<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 8. Прыжки в длину с места
<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 8. Прыжки в длину с места 			

4. 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)	<p>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.</p> <p>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.</p>																				
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<p>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:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <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> <p>Задание «Бег без учета времени» Результат (м):</p> <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>	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																																								
		<p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 379 1635 558"> <tr> <td data-bbox="719 379 1411 411">Юноши</td> <td data-bbox="1411 379 1635 411">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 411 1411 443">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 411 1635 443">3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 443 1411 475">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 443 1635 475">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 475 1411 507">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 475 1635 507">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 507 1411 539">12 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 507 1635 539">12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</p> <p>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 675 1635 853"> <tr> <td data-bbox="719 675 1411 707">Юноши</td> <td data-bbox="1411 675 1635 707">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 707 1411 738">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 707 1635 738">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 738 1411 770">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 738 1635 770">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 770 1411 802">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 770 1635 802">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 802 1411 834">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 802 1635 834">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 935 1635 1114"> <tr> <td data-bbox="719 935 1411 967">Юноши</td> <td data-bbox="1411 935 1635 967">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 967 1411 999">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 967 1635 999">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 999 1411 1031">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 999 1635 1031">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1031 1411 1062">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 1031 1635 1062">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1062 1411 1094">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 1062 1635 1094">90" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1193 1635 1372"> <tr> <td data-bbox="719 1193 1411 1225">Юноши</td> <td data-bbox="1411 1193 1635 1225">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1225 1411 1257">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 1225 1635 1257">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1257 1411 1289">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 1257 1635 1289">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1289 1411 1321">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 1289 1635 1321">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1321 1411 1353">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 1321 1635 1353">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места»</p>	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	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																																									
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																																									
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										
		<p>Результат (см):</p> <table data-bbox="741 233 1653 411"> <tr> <td data-bbox="741 233 1429 264">Юноши</td> <td data-bbox="1442 233 1653 264">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="741 268 1429 300">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1442 268 1653 300">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="741 303 1429 335">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1442 303 1653 335">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="741 338 1429 370">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1442 338 1653 370">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="741 373 1429 405">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1442 373 1653 405">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Тестирование функциональной подготовленности 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> <p>Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. 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</p>	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											
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;											
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;											
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;											
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.											

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	И.УК(У)-7.1	Комплексы оздоровительных	Текущий контроль

	развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	упражнений с элементами циклических видов спорта; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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 деятельность средствами легкой атлетики; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	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.		
3	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Задания:</p> <table border="0"> <tr> <td style="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. 8. Прыжки в длину с места </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <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. 8. Прыжки в длину с места </td> </tr> </table> <p>Тестирование функциональной подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений. 	<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 8. Прыжки в длину с места
<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. 8. Прыжки в длину с места 	<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. 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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	<p>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.</p> <p>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.</p>																		
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<p>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:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1018 1568 1197"> <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> <p>Задание «Бег без учета времени» Результат (м):</p> <table data-bbox="719 1276 1612 1420"> <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> </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;
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;																			

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>2400 - 5 баллов. 2400 - 5 баллов.</p> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="728 414 1635 598"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>3 – 2 балла;</td> <td>3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>7 – 3 балла;</td> <td>7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 4 балла;</td> <td>10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 5 баллов.</td> <td>12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</p> <p>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="728 710 1635 893"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 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>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="728 965 1612 1149"> <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> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="728 1228 1635 1412"> <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>	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	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																																									
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																																									
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										
	<p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="734 268 1653 448"> <tr> <td data-bbox="734 268 1435 300">Юноши</td> <td data-bbox="1435 268 2085 300">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 300 1435 331">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1435 300 2085 331">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 331 1435 363">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1435 331 2085 363">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 363 1435 395">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1435 363 2085 395">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 395 1435 427">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1435 395 2085 427">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии 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> <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</p>	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										
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;										
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;										
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;										
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.										

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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.

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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>Спортивные игры;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Методика подбора средств общей физической подготовки;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

			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	
--	--	--	---	--

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)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Задания:</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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 </td> </tr> </table>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																														
		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)	<p>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:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <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> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <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> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <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> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.
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																																										
		<p>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="719 304 1637 488"> <tr> <td data-bbox="719 304 1413 336">Юноши</td> <td data-bbox="1413 304 2085 336">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 336 1413 368">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1413 336 2085 368">3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 368 1413 400">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1413 368 2085 400">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 400 1413 432">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1413 400 2085 432">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 432 1413 464">12 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1413 432 2085 464">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="719 600 1637 783"> <tr> <td data-bbox="719 600 1413 632">Юноши</td> <td data-bbox="1413 600 2085 632">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 632 1413 663">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1413 632 2085 663">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 663 1413 695">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1413 663 2085 695">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 695 1413 727">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1413 695 2085 727">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 727 1413 759">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1413 727 2085 759">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 855 1637 1038"> <tr> <td data-bbox="719 855 1413 887">Юноши</td> <td data-bbox="1413 855 2085 887">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 887 1413 919">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1413 887 2085 919">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 919 1413 951">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1413 919 2085 951">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 951 1413 983">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1413 951 2085 983">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 983 1413 1015">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1413 983 2085 1015">90" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1118 1637 1302"> <tr> <td data-bbox="719 1118 1413 1150">Юноши</td> <td data-bbox="1413 1118 2085 1150">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1150 1413 1182">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1413 1150 2085 1182">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1182 1413 1214">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1413 1182 2085 1214">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1214 1413 1246">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1413 1214 2085 1246">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1246 1413 1278">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1413 1246 2085 1278">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="719 1374 1637 1406"> <tr> <td data-bbox="719 1374 1413 1406">Юноши</td> <td data-bbox="1413 1374 2085 1406">Девушки</td> </tr> </table>	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	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
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																																											
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																																											

	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.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Реферат</p>

			Элементы тренерской деятельности в избранном силовом 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: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье </td> </tr> </table>	Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		<p>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</p> <p>5. Отжимание на параллельных брусьях</p> <p>6. Упражнение «Планка»</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</p> <p>8. Прыжки в длину с места</p>
		<p>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</p> <p>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</p> <p>6. Упражнение «Планка»</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</p> <p>8. Прыжки в длину с места</p>

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	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 268 2085 448"> <tr> <td data-bbox="719 268 1377 300">Девушки</td> <td data-bbox="1377 268 2085 300">Юноши</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 300 1377 331">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1377 300 2085 331">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 331 1377 363">10 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1377 331 2085 363">10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 363 1377 395">12 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1377 363 2085 395">12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 395 1377 427">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1377 395 2085 427">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 523 2085 703"> <tr> <td data-bbox="719 523 1377 555">Юноши</td> <td data-bbox="1377 523 2085 555">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 555 1377 587">10" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1377 555 2085 587">10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 587 1377 619">8" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1377 587 2085 619">8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 619 1377 651">7.7" - 4балла;</td> <td data-bbox="1377 619 2085 651">7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 651 1377 683">7.1" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1377 651 2085 683">7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="719 778 2085 959"> <tr> <td data-bbox="719 778 1377 810">Юноши</td> <td data-bbox="1377 778 2085 810">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 810 1377 842">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1377 810 2085 842">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 842 1377 874">6 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1377 842 2085 874">8 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 874 1377 906">8 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1377 874 2085 906">11 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 906 1377 938">13 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1377 906 2085 938">16 – 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 1150 2085 1331"> <tr> <td data-bbox="719 1150 1377 1182">Юноши</td> <td data-bbox="1377 1150 2085 1182">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1182 1377 1214">3 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1377 1182 2085 1214">3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1214 1377 1246">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1377 1214 2085 1246">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1246 1377 1278">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1377 1246 2085 1278">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1278 1377 1310">12 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1377 1278 2085 1310">12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.
Девушки	Юноши																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																																									
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																																									
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																																									
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																																									
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																																									
8 – 4 балла;	11 – 4 балла;																																									
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.																																									

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="728 231 1635 406"> <tr> <td data-bbox="728 231 1411 263">Юноши</td> <td data-bbox="1411 231 2072 263">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 263 1411 295">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 263 2072 295">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 295 1411 327">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 295 2072 327">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 327 1411 359">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 327 2072 359">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 359 1411 391">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 359 2072 391">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="728 486 1612 662"> <tr> <td data-bbox="728 486 1411 518">Юноши</td> <td data-bbox="1411 486 2072 518">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 518 1411 550">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 518 2072 550">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 550 1411 582">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 550 2072 582">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 582 1411 614">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 582 2072 614">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 614 1411 646">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 614 2072 646">90" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="728 742 1635 917"> <tr> <td data-bbox="728 742 1411 774">Юноши</td> <td data-bbox="1411 742 2072 774">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 774 1411 805">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 774 2072 805">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 805 1411 837">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 805 2072 837">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 837 1411 869">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 837 2072 869">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 869 1411 901">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 869 2072 901">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места»</p> <p>Результат (см):</p> <table data-bbox="728 997 1646 1173"> <tr> <td data-bbox="728 997 1411 1029">Юноши</td> <td data-bbox="1411 997 2072 1029">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 1029 1411 1061">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 1029 2072 1061">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 1061 1411 1093">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 1061 2072 1093">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 1093 1411 1125">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 1093 2072 1125">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="728 1125 1411 1157">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 1125 2072 1157">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table>	Юноши	Девушки	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																																									
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																																									
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																																									
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																																									
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																																									
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																																									
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																																									

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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.

2020 г.

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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной 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</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3</p>	<p>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</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической</p>	<p>И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2</p>	<p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на</p>	<p>Текущий контроль на занятии; Реферат</p>

	культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.УК(У)-7.3	<p>начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	
--	---	-------------	--	--

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.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий		
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 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. Челночный бег 3x10 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 </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. Челночный бег 3x10 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 </td> </tr> </table>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3x10 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 	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3x10 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;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																						
		<p>4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются).</p> <p>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.</p>																						
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>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:</p> <table data-bbox="719 858 1568 1037"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 1117 1612 1300"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>10" - 2 балла;</td> <td>10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>8" - 3 балла;</td> <td>8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.7" - 4балла;</td> <td>7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.1" - 5 баллов.</td> <td>7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="719 1372 1568 1412"> <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	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
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																							

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		3 – 2 балла; 6 – 3 балла; 8 – 4 балла; 13 – 5 баллов.	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	
		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.	Девушки 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.	Девушки 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.	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;	Девушки 25 – 2 балла;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		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.	32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов. Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 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.

2020 г.

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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
					сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.36	Знает методические принципы

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
							физического воспитания

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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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;	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	<p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p>	<p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

			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	
--	--	--	---	--

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 Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий														
		<table border="0"> <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>	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
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.
2.	Реферат	<p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																		
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 454 1568 630"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м»</p> <p>Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 710 1612 885"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>10" - 2 балла;</td> <td>10" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>8" - 3 балла;</td> <td>8" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.7" - 4балла;</td> <td>7.7" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>7.1" - 5 баллов.</td> <td>7.1" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table data-bbox="719 965 1635 1141"> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>3 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>6 – 3 балла;</td> <td>8 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>8 – 4 балла;</td> <td>11 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>13 – 5 баллов.</td> <td>16 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 1332 1601 1409"> <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 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;
Девушки	Юноши																																			
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																																			
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																																			
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																																			
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																																			
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																																			
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																			
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																																			
8 – 4 балла;	11 – 4 балла;																																			
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.																																			
Юноши	Девушки																																			
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																			

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.	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.	Девушки 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.	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.

