


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

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

Направление подготовки/ специальность	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Образовательная программа (направленность (профиль)) Специализация	Электроэнергетика		
	Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. заведующего кафедрой – руководителя отделения на правах кафедры Руководитель ООП Преподаватель			Капитанов С.Н.
			Шестакова В.В.
			Соболева А.А.

2020г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	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.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.Y2	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 сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
						УК(У)-7.Y4	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.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.Y6	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)-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	И.УК(У)-8.1	Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания
						УК(У)-8.1B1	Владеет опытом применения правовых и нормативно-технических основ управления безопасностью жизнедеятельности
						УК(У)-8.1У1	Умеет использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда
						УК(У)-8.131	Знает правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда

## 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 И.УК(У)-8.1	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	Текущий контроль на занятии; Реферат

			<p>спортивной подготовки;</p> <p>Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <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>И.УК(У)-8.1</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	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 И.УК(У)-8.1	Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации; Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	Текущий контроль на занятии; Реферат
------	---	--	---	---

### 3. Шкала оценивания

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

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

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

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

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

**Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета**

<b>Степень сформированности результатов обучения</b>	<b>Балл</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
90% ÷ 100%	90 ÷ 100	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% ÷ 89%	70 ÷ 89	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 69%	55 ÷ 69	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% ÷ 54%	0 ÷ 54	«Неудовл.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

**4. Перечень типовых заданий**

	<b>Оценочные мероприятия</b>	<b>Примеры типовых контрольных заданий</b>
1.	Текущий контроль на занятии	Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия.
2.	Реферат	Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
		2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей) 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.																		
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</td><td>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td></tr><tr><td>2. Челночный бег 3х10 м</td><td>2. Челночный бег 3х10 м</td></tr><tr><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td><td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td></tr><tr><td>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</td><td>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</td></tr><tr><td>5. Отжимание на параллельных брусьях</td><td>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</td></tr><tr><td>6. Упражнение «Планка»</td><td>6. Упражнение «Планка»</td></tr><tr><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td><td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td></tr><tr><td>8. Прыжки в длину с места</td><td>8. Прыжки в длину с места</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 м	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди	5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
2. Челночный бег 3х10 м	2. Челночный бег 3х10 м																			
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																			
4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди																			
5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места																			

#### 5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Текущий контроль на занятии	Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия.
2.	Реферат	Структура реферата: 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы);

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																										
		6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). Оценивание: Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла; Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.																										
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор. Методика оценивания выполнения контрольных заданий: <b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b> <b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b> Кол-во повторений упражнения: <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> <b>Задание «Челночный бег 3x10 м»</b> Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 2 балла;</td><td>10" - 2 балла;</td></tr><tr><td>8" - 3 балла;</td><td>8" - 3 балла;</td></tr><tr><td>7.7" - 4балла;</td><td>7.7" - 4 балла;</td></tr><tr><td>7.1" - 5 баллов.</td><td>7.1" - 5 баллов.</td></tr></table> <b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b> Глубина наклона (см): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>6 – 3 балла;</td><td>8 – 3 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;
Девушки	Юноши																											
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																											
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																											
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																											
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																											
Юноши	Девушки																											
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																											
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																											
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																											
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																											
Юноши	Девушки																											
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																											
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																											



	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>8 – 4 балла; 13 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>27 – 2 балла; 33 – 3 балла; 37 – 4 балла;</p>	<p>11 – 4 балла; 16 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b></p> <p>Результат (сек):</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла;</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		48 – 5 баллов. <b>Задание «Прыжки в длину с места»</b> Результат (см): Юноши 200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.  Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.