

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2019 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/ специальность	14.03.02 Ядерные физика и технологии		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Ядерные физика и технологии		
Специализация	Радиационная безопасность человека и окружающей среды		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		

Руководитель ОФК ШБИП		С.Н. Капитанов
Руководитель ООП		П.Н. Бычков
Преподаватель		А.А. Соболева

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС)	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.1B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
						УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
						УК(У)-7.132	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.2B2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
						УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
						УК(У)-7.232	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.3B2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
						УК(У)-7.3У2	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 компетенций)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
						УК(У)-7.332	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	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК(У)-7.2	Основы общей физической подготовки; Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Основы специальной физической подготовки; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Спортивные игры; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Методика подбора средств общей физической подготовки; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-	Тестирование физической подготовленности; Реферат

			прикладной деятельности; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7.1	Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	УК(У)7.3	Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики; Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта; Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе; Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	Тестирование физической подготовленности; Реферат

3. Шкала оценивания

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

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

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

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

Шкала для оценочных мероприятий зачета

Степень сформированности результатов обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
55%÷100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% ÷ 54%	0 ÷ 54	«Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
1.	Тестирование физической подготовленности	Задания: Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места	Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места

	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 5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

3. Методические указания по процедуре оценивания

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																											
1.	Тестирование физической подготовленности	Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Методика оценивания выполнения контрольных заданий: Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>10 – 5 баллов;</td><td>10 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 6 баллов;</td><td>12 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Челночный бег 3х10 м» Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 4 балла;</td><td>10" - 4 балла;</td></tr><tr><td>8" - 5 баллов;</td><td>8" - 5 баллов;</td></tr><tr><td>7.7" - 6 баллов;</td><td>7.7" - 6 баллов;</td></tr><tr><td>7.1" - 7 баллов.</td><td>7.1" - 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>6 – 5 баллов;</td><td>8 – 5 баллов;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;	10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;	12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;	15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 4 балла;	10" - 4 балла;	8" - 5 баллов;	8" - 5 баллов;	7.7" - 6 баллов;	7.7" - 6 баллов;	7.1" - 7 баллов.	7.1" - 7 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 4 балла;	5 – 4 балла;	6 – 5 баллов;	8 – 5 баллов;	
Девушки	Юноши																												
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;																												
10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;																												
12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;																												
15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.																												
Юноши	Девушки																												
10" - 4 балла;	10" - 4 балла;																												
8" - 5 баллов;	8" - 5 баллов;																												
7.7" - 6 баллов;	7.7" - 6 баллов;																												
7.1" - 7 баллов.	7.1" - 7 баллов.																												
Юноши	Девушки																												
3 – 4 балла;	5 – 4 балла;																												
6 – 5 баллов;	8 – 5 баллов;																												

Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																		
	<table><tr><td>8 – 6 баллов; 13 – 7 баллов.</td><td>11 – 6 баллов; 16 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.</td><td>3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</td><td>5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>40" - 4 балла; 60" - 5 баллов; 90" - 6 баллов; 120" - 7 баллов.</td><td>30" - 4 балла; 40" - 5 баллов; 60" - 6 баллов; 90" - 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>27 – 4 балла; 33 – 5 баллов; 37 – 6 баллов; 48 – 7 баллов.</td><td>25 – 4 балла; 32 – 5 баллов; 35 – 6 баллов; 43 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Прыжки в длину с места»	8 – 6 баллов; 13 – 7 баллов.	11 – 6 баллов; 16 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.	3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.	5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 4 балла; 60" - 5 баллов; 90" - 6 баллов; 120" - 7 баллов.	30" - 4 балла; 40" - 5 баллов; 60" - 6 баллов; 90" - 7 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 4 балла; 33 – 5 баллов; 37 – 6 баллов; 48 – 7 баллов.	25 – 4 балла; 32 – 5 баллов; 35 – 6 баллов; 43 – 7 баллов.
8 – 6 баллов; 13 – 7 баллов.	11 – 6 баллов; 16 – 7 баллов.																		
Юноши	Девушки																		
3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.	3 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 12 – 7 баллов.																		
Юноши	Девушки																		
5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.	5 – 4 балла; 7 – 5 баллов; 10 – 6 баллов; 15 – 7 баллов.																		
Юноши	Девушки																		
40" - 4 балла; 60" - 5 баллов; 90" - 6 баллов; 120" - 7 баллов.	30" - 4 балла; 40" - 5 баллов; 60" - 6 баллов; 90" - 7 баллов.																		
Юноши	Девушки																		
27 – 4 балла; 33 – 5 баллов; 37 – 6 баллов; 48 – 7 баллов.	25 – 4 балла; 32 – 5 баллов; 35 – 6 баллов; 43 – 7 баллов.																		

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		Результат (см): Юноши 200 – 4 балла; 210 – 5 баллов; 225 – 6 баллов; 240 – 7 баллов. Девушки 150 – 4 балла; 170 – 5 баллов; 180 – 6 баллов; 195 – 7 баллов.
2.	Реферат	Структура реферата: 1. Титульный лист 2. Содержание 3. Введение 4. Основное содержание 5. Заключение (выводы) 6. Список литературы 7. Приложения (если имеются) Оценивание: Содержание реферата раскрывает тему – 5 баллов; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 5 баллов; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 5 баллов; Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 5 баллов.