

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2020 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	Физика кинетических явлений		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		

Руководитель ОФК ШБИП

Руководитель ООП

Преподаватель

	С.Н. Капитанов
	П.Н. Бычков
	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 (дисциплин)	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	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.1В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
						УК(У)-7.1У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
						УК(У)-7.1З1	Знает роль основных средств и методов физической культуры
				И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.2В1	Владеет опытом подбора средств тренировки
						УК(У)-7.2У1	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
						УК(У)-7.2З1	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
				И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.3В1	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
						УК(У)-7.3У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
						УК(У)-7.3З1	Знает средства и методы 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	И.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-прикладной деятельности; Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.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	И.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 экзамена / зачёта

% выполнения заданий экзамена	Экзамен, балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	18 ÷ 20	«Зачтено.»	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%	14 ÷ 17		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%	11 ÷ 13		Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	0 ÷ 10	«Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
1.	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																			
2.	Реферат	Тематика рефератов: <table><tr><td>1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника</td></tr><tr><td>2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей)</td></tr><tr><td>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения</td></tr><tr><td>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных</td></tr></table>	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														
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																				

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		занятиях физическими упражнениями 5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

5. 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 по плану. 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><tr><td>8 – 6 баллов;</td><td>11 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>13 – 7 баллов.</td><td>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	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;	8 – 6 баллов;	11 – 6 баллов;	13 – 7 баллов.	16 – 7 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;																															
8 – 6 баллов;	11 – 6 баллов;																															
13 – 7 баллов.	16 – 7 баллов.																															

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																																
		Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла;</td><td>3 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 7 баллов.</td><td>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;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>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;</td><td>30" - 4 балла;</td></tr><tr><td>60" - 5 баллов;</td><td>40" - 5 баллов;</td></tr><tr><td>90" - 6 баллов;</td><td>60" - 6 баллов;</td></tr><tr><td>120" - 7 баллов.</td><td>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;</td><td>25 – 4 балла;</td></tr><tr><td>33 – 5 баллов;</td><td>32 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>37 – 6 баллов;</td><td>35 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>48 – 7 баллов.</td><td>43 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>200 – 4 балла;</td><td>150 – 4 балла;</td></tr><tr><td>210 – 5 баллов;</td><td>170 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>225 – 6 баллов;</td><td>180 – 6 баллов;</td></tr></table>	Юноши	Девушки	3 – 4 балла;	3 – 4 балла;	7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;	10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;	12 – 7 баллов.	12 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;	7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;	10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;	15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 4 балла;	30" - 4 балла;	60" - 5 баллов;	40" - 5 баллов;	90" - 6 баллов;	60" - 6 баллов;	120" - 7 баллов.	90" - 7 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 4 балла;	25 – 4 балла;	33 – 5 баллов;	32 – 5 баллов;	37 – 6 баллов;	35 – 6 баллов;	48 – 7 баллов.	43 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 4 балла;	150 – 4 балла;	210 – 5 баллов;	170 – 5 баллов;	225 – 6 баллов;	180 – 6 баллов;
Юноши	Девушки																																																	
3 – 4 балла;	3 – 4 балла;																																																	
7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;																																																	
10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;																																																	
12 – 7 баллов.	12 – 7 баллов.																																																	
Юноши	Девушки																																																	
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;																																																	
7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;																																																	
10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;																																																	
15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.																																																	
Юноши	Девушки																																																	
40" - 4 балла;	30" - 4 балла;																																																	
60" - 5 баллов;	40" - 5 баллов;																																																	
90" - 6 баллов;	60" - 6 баллов;																																																	
120" - 7 баллов.	90" - 7 баллов.																																																	
Юноши	Девушки																																																	
27 – 4 балла;	25 – 4 балла;																																																	
33 – 5 баллов;	32 – 5 баллов;																																																	
37 – 6 баллов;	35 – 6 баллов;																																																	
48 – 7 баллов.	43 – 7 баллов.																																																	
Юноши	Девушки																																																	
200 – 4 балла;	150 – 4 балла;																																																	
210 – 5 баллов;	170 – 5 баллов;																																																	
225 – 6 баллов;	180 – 6 баллов;																																																	

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		240 – 7 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.