




# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2016 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура

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

|   |  |                |
|---|--|----------------|
| И.о. заведующего кафедрой-<br>руководителя отделения на<br>правах кафедры |   | Капитанов С.Н. |
| Руководитель ООП  |   | Шестакова В.В. |
| Преподаватель   |  | Соболева А.А.  |

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   | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |   |
|---|---------|-----------------|--|-------------------------|---|---|
|   |         |                 |  |                         | 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 |                         | УК(У)-7.B3  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности  |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.B4  | Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.B5  | Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта       |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.Y3  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития  |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.Y4  | Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни  |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.Y5  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                           |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.34  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни   |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.35  | Знает методические принципы физического воспитания  |
|   |         |                 |  |                         | УК(У)-7.36  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий  |

## 2. Показатели и методы оценивания

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |   | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование раздела дисциплины   | Методы оценивания (оценочные мероприятия)                                     |
|---|---|---|---|---|
| Код   | Наименование  |   |   |   |
| РД 1  | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | УК(У)-7                                       | Оздоровительная гимнастика и ЛФК;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта;<br>Плавание;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | Текущий контроль на занятии;<br>Презентация (разработка комплекса упражнений) |
| РД 2  | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | УК(У)-7                                       | Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта   | Текущий контроль на занятии;<br>Презентация (разработка комплекса упражнений) |
| РД 3  | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | УК(У)-7                                       | Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма;<br>Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта;<br>Плавание;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики;<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность   | Текущий контроль на занятии;<br>Презентация (разработка комплекса упражнений) |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | средствами легкой атлетики;<br>Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма |  |
|--|--|--|--|--|

### 3. Шкала оценивания

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

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

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

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

Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета

| Степень сформированности результатов обучения | Балл | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки |
|---|------|----------------------------------|--------------------|
|---|------|----------------------------------|--------------------|

|            |          |                             |  |
|------------|----------|-----------------------------|--|
| 90% ÷ 100% | 90 ÷ 100 | «Отлично»                   | Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному |
| 70% ÷ 89%  | 70 ÷ 89  | «Хорошо»                    | Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов             |
| 55% ÷ 69%  | 55 ÷ 69  | «Удовл.»                    | Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов            |
| 55% ÷ 100% | 55 ÷ 100 | «Зачтено»                   | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям   |
| 0% ÷ 54%   | 0 ÷ 54   | «Неудовл.»/<br>«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:<br>1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.<br>2. Комплекс упражнений для коррекции осанки.<br>3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы.<br>4. Комплекс упражнений при миопии.  |
| 3. | Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности) | Тестирование физической подготовленности<br>Задания:<br><div> <div>Юноши</div> <div> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине<br/> 2. Бег без учета времени<br/> 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br/> 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины<br/> 5. Отжимание на параллельных брусьях<br/> 6. Упражнение «Планка»<br/> 7. Поднимание туловища из положения лежа на </div> </div> <div> <div>Девушки</div> <div> 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см<br/> 2. Бег без учета времени<br/> 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br/> 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди<br/> 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи<br/> 6. Упражнение «Планка»<br/> 7. Поднимание туловища из положения лежа на </div> </div> |

|  | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий   |
|--|-----------------------|---|
|  |                       | <div> <div>спине за 60 сек.</div> <div>8. Прыжки в длину с места</div> <div>Тестирование функциональной подготовленности</div> <div>1. Проба Штанге;</div> <div>2. Оценка быстроты реакции;</div> <div>3. Проба Мартине-Кулишевского;</div> <div>4. Оценка координации движений.</div> </div> <div> <div>спине за 60 сек.</div> <div>8. Прыжки в длину с места</div> </div> |

#### 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)                     | Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии.<br>Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.<br><b>Критерии оценивания:</b><br>Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла;<br>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;<br>Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла;<br>Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла. |         |       |              |              |               |                |               |                |
| 3.            | Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности) | Тестирование физической подготовленности<br>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.<br>Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор.<br>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:<br><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b><br><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b><br>Кол-во повторений упражнения:<br><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></table>  | Девушки | Юноши | 5 – 2 балла; | 5 – 2 балла; | 10 – 3 балла; | 10 – 3 баллов; | 12 – 4 балла; | 12 – 4 баллов; |
| Девушки       | Юноши   |  |         |       |              |              |               |                |               |                |
| 5 – 2 балла;  | 5 – 2 балла;  |  |         |       |              |              |               |                |               |                |
| 10 – 3 балла; | 10 – 3 баллов;  |  |         |       |              |              |               |                |               |                |
| 12 – 4 балла; | 12 – 4 баллов;  |  |         |       |              |              |               |                |               |                |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |   |
|--|-----------------------|--|---|
|  |                       | <p>15 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Бег без учета времени»</b><br/> Результат (м):</p> <p>Юноши</p> <p>1200 - 2 балла;<br/> 1600 - 3 балла;<br/> 2000 - 4 балла;<br/> 2400 - 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b><br/> <b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b><br/> Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>3 – 2 балла;<br/> 7 – 3 балла;<br/> 10 – 4 балла;<br/> 12 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b><br/> <b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b><br/> Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла;<br/> 7 – 3 балла;<br/> 10 – 4 балла;<br/> 15 – 5 баллов.</p> <p><b>Задание «Упражнение «Планка»»</b><br/> Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла;<br/> 60" - 3 балла;<br/> 90" - 4 балла;<br/> 120" - 5 баллов.</p> | <p>15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>1200 - 2 балла;<br/> 1600 - 3 балла;<br/> 2000 - 4 балла;<br/> 2400 - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 2 балла;<br/> 7 – 3 балла;<br/> 10 – 4 балла;<br/> 12 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла;<br/> 7 – 3 балла;<br/> 10 – 4 балла;<br/> 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла;<br/> 40" - 3 балла;<br/> 60" - 4 балла;<br/> 90" - 5 баллов.</p> |

|                 | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
|-----------------|-----------------------|--|-------|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                 |                       | <p><b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b><br/>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><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><b>Задание «Прыжки в длину с места»</b><br/>Результат (см):</p> <table><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> <p>Тестирование функциональной подготовленности<br/>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p><b>Проба Штанге</b><br/>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:<br/>&gt; 30" – 2 балла;<br/>30-40" – 3 баллов;<br/>40-59" – 4 баллов;<br/>&lt;60" – 5 баллов.</p> <p><b>Оценка быстроты реакции</b><br/>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:<br/>&lt;19,5 см – 2 балла;</p> | Юноши | Девушки | 27 – 2 балла; | 25 – 2 балла; | 33 – 3 балла; | 32 – 3 балла; | 37 – 4 балла; | 35 – 4 балла; | 48 – 5 баллов. | 43 – 5 баллов. | Юноши | Девушки | 200 – 2 балла; | 150 – 2 балла; | 210 – 3 балла; | 170 – 3 балла; | 225 – 4 балла; | 180 – 4 балла; | 240 – 5 баллов. | 195 – 5 баллов. |
| Юноши           | Девушки               |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 27 – 2 балла;   | 25 – 2 балла;         |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 33 – 3 балла;   | 32 – 3 балла;         |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 37 – 4 балла;   | 35 – 4 балла;         |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 48 – 5 баллов.  | 43 – 5 баллов.        |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| Юноши           | Девушки               |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 200 – 2 балла;  | 150 – 2 балла;        |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 210 – 3 балла;  | 170 – 3 балла;        |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 225 – 4 балла;  | 180 – 4 балла;        |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |
| 240 – 5 баллов. | 195 – 5 баллов.       |  |       |         |               |               |               |               |               |               |                |                |       |         |                |                |                |                |                |                |                 |                 |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания  |
|--|-----------------------|--|
|  |                       | <p>19,5-18,1 – 3 баллов;<br/> 18-16,6 – 4 баллов;<br/> &lt;16,7 – 5 баллов.</p> <p><b>Тест Мартине-Кулишевского</b><br/> 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:<br/> &gt; 75% - 2 балла;<br/> 49-74% - 3 баллов;<br/> 26-50% - 4 баллов;<br/> &lt;25% - 5 баллов.</p> <p><b>Оценка координации движений</b><br/> 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:<br/> Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла;<br/> Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов;<br/> Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов;<br/> Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.</p> |