




ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2018 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

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

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

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

2020г.

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 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)-7.1В2 | 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)-7.1З2 | 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)-7.2В2 | 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)-7.2У2 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | | | УК(У)-7.232 | 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)-7.3В2 | 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 компетенции) | |
|---|---------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | | | 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 | 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;</p> <p>Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>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</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> <p>И.УК(У)-7.3</p> | <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном 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</p> | <p>И.УК(У)-7.1</p> <p>И.УК(У)-7.2</p> | <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на</p> | <p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>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;</p> <p>Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации; Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации;</p> <p>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><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 | <p>Структура реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|---|---------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|---------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|-------|---------|
| | | 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 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: 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 – 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> Задание «Челночный бег 3x10 м» 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> Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): <table><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 | |
|--|-----------------------|---|--|
| | | <p>3 – 2 балла; 6 – 3 балла; 8 – 4 балла; 13 – 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> <p>Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <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> <p>Юноши</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>27 – 2 балла;</p> | <p>5 – 2 балла; 8 – 3 балла; 11 – 4 балла; 16 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла;</p> |

| | 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 | 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов. Девушки |
| | | 200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов. | 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов. |