

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2016 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки специалитета		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. зав. кафедрой-  
руководителя отделения на  
правах кафедры



Капитанов С.Н.

Преподаватель



Давлетьярова К.В.

2020г.

**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	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка	1-8	ОК(У)-9	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ОК(У)-9.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
					ОК(У)-9.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
					ОК(У)-9.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
					ОК(У)-9.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
					ОК(У)-9.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
					ОК(У)-9.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					ОК(У)-9.33	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
					ОК(У)-9.34	Знает методические принципы физического воспитания
					ОК(У)-9.35	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	ОК(У)-9	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	Тестирование физической подготовленности; Реферат

			<p>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</p>	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-9	<p>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;</p>	Тестирование физической подготовленности; Реферат
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-9	<p>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</p>	Тестирование физической подготовленности; Реферат

			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	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 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

<b>% выполнения задания</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
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 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:

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
		<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Челночный бег 3х10 м</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>

#### 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"> <li>1. Титульный лист;</li> <li>2. Содержание;</li> <li>3. Введение;</li> <li>4. Основное содержание;</li> <li>5. Заключение (выводы);</li> <li>6. Список литературы;</li> <li>7. Приложения (если имеются).</li> </ol> <p>Оценивание:</p> <p>Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла;</p> <p>Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления научной работы – 4 балла;</p> <p>Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.</p>
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	<p>Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b></p> <p><b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b></p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Девушки</p> <p>Юноши</p>

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		5 – 2 балла;	5 – 2 балла;
		10 – 3 балла;	10 – 3 балла;
		12 – 4 балла;	12 – 4 балла;
		15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.
		<b>Задание «Челночный бег 3х10 м»</b>	
		Результат (сек):	
		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.
		<b>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</b>	
		Глубина наклона (см):	
		Юноши	Девушки
		3 – 2 балла;	5 – 2 балла;
		6 – 3 балла;	8 – 3 балла;
		8 – 4 балла;	11 – 4 балла;
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.		
<b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b>			
<b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b>			
Кол-во повторений упражнения:			
Юноши	Девушки		
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;		
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;		
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;		
12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.		
<b>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</b>			
<b>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</b>			
Кол-во повторений упражнения:			
Юноши	Девушки		
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;		
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;		
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;		
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.		
<b>Задание «Упражнение «Планка»»</b>			
Результат (сек):			
Юноши	Девушки		
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;		
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;		



	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		90" - 4 балла; 120" - 5 баллов. <b>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</b> Кол-во повторений упражнения: Юноши 27 – 2 балла; 33 – 3 балла; 37 – 4 балла; 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.	60" - 4 балла; 90" - 5 баллов.  Девушки 25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов.  Девушки 150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.