

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Институт прикладной математики и компьютерных наук

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
А. В. Замятин

Оценочные материалы по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки:

Математическое моделирование и информационные системы

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
К.И. Лившиц

Председатель УМК
С.П. Сущенко

Томск – 2024

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

1. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы.

3. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождении тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физической культуры и спорта для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

4. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

5. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

Виды контроля	Вариативный блок Элективные курсы
	Оценка
Практический раздел	
1. Посещение учебно-тренировочных занятий	1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение
2. Судейство соревнований	Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б
3. Участие в соревнованиях	1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б
4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др.	1 мероприятие – 2 б
5. Организация фан-клуба	1 вид спорта – 2 б
6. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б
7. Тестирование уровня физической подготовленности	1. Бег 100 м от 1 до 5 б 2. Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Типовые тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	II курс	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	III курс	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	II курс	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
	III курс	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	20	23	24	25	26
	II курс	22	24	25	26	28

	III курс	23	25	26	27	28
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	15	16	18	19	20
	II курс	18	20	21	22	23
	III курс	20	22	23	24	25

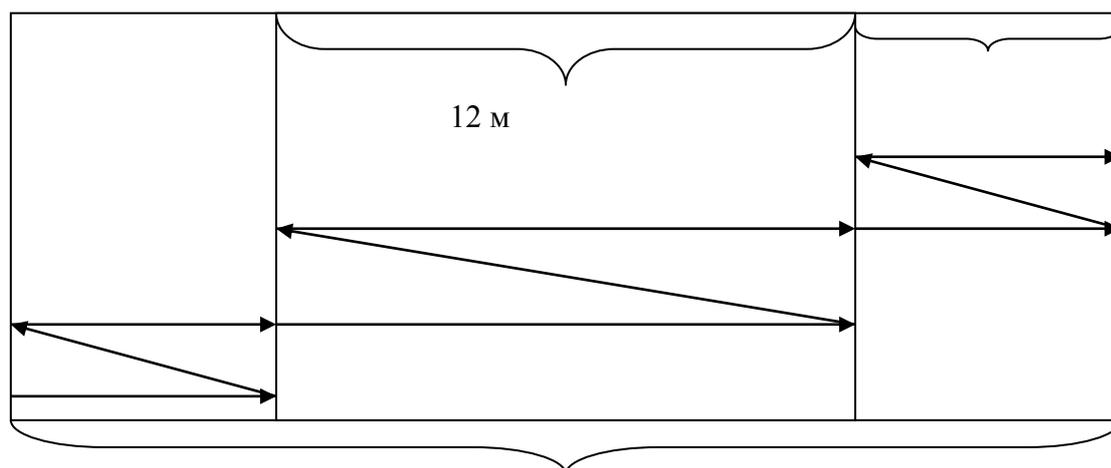
3. Угол 45°, сек.

		1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	I курс	35	38	40	50	60
	II курс	40	43	45	55	70
	III курс	45	47	50	60	80

4. Отжимания, количество раз.

		1	2	3	4	5
ЮНОШИ	I курс	10	13	15	20	30
	II курс	15	18	20	25	40
	III курс	20	23	25	30	45

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 1 мин.

18 м

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса

сзади на предплечья,

сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контрольные нормативы специализации «Групповые фитнес программы»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	УГОЛ 45 ⁰ , сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ, раз	ОЦЕНКА
I курс	15	10	1	1
	30	20	2	2
	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
II курс	20	15	2	1
	40	25	3	2
	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
III курс	30	20	3	1
	60	30	4	2
	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

Типовые тесты для оценки уровня физической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1800 м, мин.	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	-	-	-	-	-
	Бег 2600 м, мин.	-	-	-	-	-	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0

	от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.										
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Подтягивание на перекладине, разгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
		20	15	10	5	2	-	-	-	-	-

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

1. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы.

3. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождения тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физической культуры и спорта для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

4. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

5. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

Виды контроля	Вариативный блок Элективные курсы
	Оценка
Практический раздел	
8. Посещение учебно-тренировочных занятий	1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение

9. Судейство соревнований	Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б
10. Участие в соревнованиях	1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б
11. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др.	1 мероприятие – 2 б
12. Организация фан-клуба	1 вид спорта – 2 б
13. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности	Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б
14. Тестирование уровня физической подготовленности	1. Бег 100 м от 1 до 5 б 2. Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б

4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)

Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта.

Землякова Зоя Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

Пронькин Александр Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.