

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Физическая культура и спорт**

|                                                         |                                        |         |   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | <b>09.03.03 Прикладная информатика</b> |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Прикладная информатика (в экономике)   |         |   |
| Специализация                                           | Прикладная информатика (в экономике)   |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат       |         |   |
| Курс                                                    | 1                                      | семестр | 2 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                      |         |   |

|                  |                                                                                     |                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Руководитель ООП |  | Чернышева Т.Ю. |
| Преподаватель    |                                                                                     | Родионов П.В.  |
|                  |                                                                                     |                |

2020 г.

### **1. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в формировании компетенций выпускника:**

| Элемент образовательной программы (дисциплина) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                      | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                   | Код                                                         | Наименование                                                                                                                   |
| Физическая культура и спорт                    | 2       | 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.В1                                                  | Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                       |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.З1                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                  |
|                                                |         |                 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В3                                                  | Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта       |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности                                  |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.З3                                                  | Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры                                                           |
|                                                |         |                 | Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной                  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной                         | УК(У)-7.В5                                                  | Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма        |

| Элемент образовательной программы (дисциплина) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций |                                    | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|---------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |         |                 |                          | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения | Код                                                         | Наименование                                                                                                               |
|                                                |         |                 |                          |                                   | деятельности                       | УК(У)-7.У5                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                                                |         |                 |                          |                                   |                                    | УК(У)-7.35                                                  | Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности          |

## 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                                                                                                                                                                  |                                               |                                                   |                                           |
| РД1                                           | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте                                           | УК(У)-7.1                                     | Раздел (модуль) 1. Основы здорового образа жизни. | 1. Реферат                                |
| РД5                                           | Уметь регулировать психоэмоциональное состояние                                                                                                                               |                                               |                                                   |                                           |
| РД2                                           | Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)                  | УК(У)-7.2                                     | Раздел (модуль) 2. Самостоятельные занятия.       | 1. Индивидуальное домашнее задание        |
| РД3                                           | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.) |                                               |                                                   |                                           |
| РД4                                           | Уметь использовать методы оценки и коррекции                                                                                                                                  |                                               |                                                   |                                           |

|     |                                                                                                                                          |           |                                                                         |                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|     | осанки и телосложения                                                                                                                    |           |                                                                         |                                    |
| РД7 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности |           |                                                                         |                                    |
| РД6 | Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии             | УК(У)-7.3 | Раздел (модуль) 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 1. Индивидуальное домашнее задание |
| РД8 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки                                       |           |                                                                         |                                    |

### 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 зачета

| Степень сформированности результатов обучения | Балл     | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                      |
|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 55% ÷ 100%                                    | 55 ÷ 100 | «Зачтено»                        | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям    |
| 0% ÷ 54%                                      | 0 ÷ 54   | «Не зачтено»                     | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям |

#### 4. Перечень типовых заданий

|    | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Реферат               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние занятий по физической культуре на организм человека.</li> <li>2. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.</li> <li>3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой.</li> <li>4. Средства и методы мышечной релаксации.</li> <li>5. Основные правила игры в волейбол.</li> <li>6. Основные правила игры в баскетбол.</li> <li>7. Основные правила игры в футбол.</li> <li>8. Основные методические принципы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>9. Профилактика спортивного травматизма.</li> <li>10. Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия средствами физической культуры.</li> <li>11. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).</li> <li>12. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.</li> <li>13. Современные Олимпийские игры.</li> <li>14. Закаливание средствами физической культуры.</li> </ol> |

|    | Оценочные мероприятия           | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                         |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | 15. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).                  |
| 2. | Индивидуальное домашнее задание | 1. Составление комплексов самостоятельных занятий<br>2. Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей. |

### 5.Методические указания по процедуре оценивания

| Оценочные мероприятия                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                                     |    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|------------|-------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.                                     | Реферат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Реферат – письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению.</p> <p>Целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.</p> <p>Реферат должен быть четко структурирован.</p> <p>Структура реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ титульный лист (приложение 1)</li><li>✓ содержание;</li><li>✓ введение;</li><li>✓ основная часть;</li><li>✓ заключение;</li><li>✓ список литературы (подбор литературы к выбранной теме осуществляется студентом самостоятельно).</li></ul> <p>Критерии оценивания реферата:</p> <table><tr><th>Критерий</th><th>Показатели</th><th>Баллы</th></tr><tr><td>1. Новизна реферированного текста</td><td>- актуальность проблемы и темы;<br/>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br/>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</td><td>15</td></tr><tr><td>2. Степень раскрытия сущности проблемы</td><td>- соответствие плана теме реферата;<br/>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br/>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br/>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br/>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br/>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по</td><td>20</td></tr></table> |  | Критерий | Показатели | Баллы | 1. Новизна реферированного текста | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. | 15 | 2. Степень раскрытия сущности проблемы | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по | 20 |
| Критерий                               | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                                     |    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
| 1. Новизна реферированного текста      | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                                     |    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                                     |    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |

| Оценочные мероприятия |                                                                                      | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.                                                                                                                                                                                    |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|                       |                                                                                      | 3. Соблюдение требований к оформлению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев. | 5  |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|                       |                                                                                      | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           | 40 |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|                       |                                                                                      | Максимальный балл за реферат - 40 баллов. Реферат считается успешно выполненным при получении студентом 20 баллов.<br>Итоговая оценка за семестр рассчитывается на основе полученной суммы баллов в результате текущего контроля, и баллов, набранных при заключительном контроле знаний на зачете.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
| 2.                    | Индивидуальное домашнее задание                                                      | <p>Для более глубокой проработки материала дисциплины необходимо выполнение индивидуальных домашних заданий, которые помогут студенту приобрести необходимые практические навыки. Индивидуальные домашние задания являются обязательными для выполнения, и невыполнение хотя бы одного из них, является основанием для не допуска студента к итоговой аттестации по дисциплине.</p> <p>Индивидуальные задания способствуют углубленному изучению теоретических вопросов и являются основой для проверки степени усвоения приобретенных знаний и достижения результатов по дисциплине.</p> <p>Критерии оценивания заданий:</p> <table><tr><td>Критерий</td><td>40 баллов</td><td>25 баллов</td></tr><tr><td>1. Выполнение заданий</td><td>Студент предоставляет методически грамотно составленный комплекс ОРУ и комплекс ППФП</td><td>Студент допускает грубые ошибки при составлении комплексов</td></tr></table> <p>Полученные баллы за выполнение индивидуальных домашних заданий отражаются в накопленных баллах студента согласно календарного рейтинг плана дисциплины.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                           |    | Критерий | 40 баллов | 25 баллов | 1. Выполнение заданий | Студент предоставляет методически грамотно составленный комплекс ОРУ и комплекс ППФП | Студент допускает грубые ошибки при составлении комплексов |
| Критерий              | 40 баллов                                                                            | 25 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
| 1. Выполнение заданий | Студент предоставляет методически грамотно составленный комплекс ОРУ и комплекс ППФП | Студент допускает грубые ошибки при составлении комплексов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |