

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Физическая культура и спорт**

|                                                         |                                                                              |         |   |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника                                  |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Промышленная электротехника и автоматизация                                  |         |   |
| Специализация                                           | Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование – бакалавриат                                             |         |   |
| Курс                                                    | 1                                                                            | семестр | 1 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                                                            |         |   |

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

2020 г.

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

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                   | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                      | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                   | Код                                                         | Наименование                                                                                                         |
| Физическая культура и спорт                                   | 1       | УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и 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)-7.1В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                       |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей            |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль средств и методов физической культуры                                                                     |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.2В1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                            |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.3В1                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                           |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3У1                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                             |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3З1                                                 | Знает средства и методы 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                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3                           | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры, Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                                                                                                                                                                         | Презентация<br>Тестирование               |
| РД 2                                          | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности                                             | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3                           | Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                                                                                 | Презентация<br>Тестирование               |
| РД 3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3                           | Раздел 2 Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности<br>Раздел 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.<br>Раздел 4 Спорт Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Презентация<br>Тестирование               |

## 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 зачета**

| <b>Степень сформированности результатов обучения</b> | <b>Балл</b> | <b>Соответствие традиционной оценке</b> | <b>Определение оценки</b>                                               |
|------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 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**

|    | <b>Оценочные мероприятия</b> | <b>Примеры типовых контрольных заданий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Презентация                  | <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.</li> <li>2. Физическая подготовка в избранном виде спорта.</li> <li>3. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.</li> <li>4. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.</li> <li>5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.</li> </ol>                                                                                                          |
| 2. | Тестирование                 | <p>Примеры вопросов:</p> <p>Что не является физической культурой?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;</li> <li>• совершенствование двигательной активности человека, формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем физического воспитания;</li> <li>• совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического</li> </ul> |

|    | Оценочные мероприятия   | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                         | <p>совершенствования людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• органическая часть общечеловеческой культуры, только для пожилых людей.</li> </ul> <p>К физическим компетенциям не относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическое воспитание;</li> <li>• оздоровительно-реабилитационную физическую культуру;</li> <li>• фоновые виды физической культуры;</li> <li>• военные парады.</li> </ul> <p>Основоположником научной системы физического воспитания является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М.Я. Виленский;</li> <li>• В.И. Ильинич;</li> <li>• П.Ф. Лесгафт;</li> <li>• В.А. Коваленко.</li> </ul> <p>Что не является мотивационно-ценностным компонентом физической культуры личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания;</li> <li>• мотивы;</li> <li>• выносливость;</li> <li>• интересы.</li> </ul> <p>В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое кровяное давление равно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 110/60 мм рт. ст.;</li> <li>• 140/80 мм рт. ст.;</li> <li>• 120/70 мм рт. ст.;</li> <li>• 130/60 мм рт. ст..</li> </ul> <p>Чем не характеризуется утомление?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уменьшением силы;</li> <li>• ухудшением координации движения;</li> <li>• ухудшением памяти;</li> <li>• физической активностью.</li> </ul> |
| 3. | Зачет (защита реферата) | <p>Тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника.</li> <li>2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей).</li> <li>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрени</li> <li>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</p> <p>6. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</p> <p>8. Физическая активность и индивидуальные нормы физической активности.</p> <p>9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена).</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> |

### 1. Методические указания по процедуре оценивания

|    | Оценочные мероприятия   | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Презентация             | <p>Выбрать тему презентации для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b><br/> Содержание: в презентации раскрыта тема – 2 балла<br/> Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, графики и таблицы соответствуют теме – 2 балла<br/> Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 2 балла.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. | Тестирование            | <p>Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b><br/> Правильный ответ – 1 балл;<br/> Неправильный ответ – 0 баллов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. | Зачет (защита реферата) | <p>Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:</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><b>Критерии оценивания:</b><br/> Содержание реферата раскрывает тему в полном объеме – 12 баллов;<br/> Структура реферата соответствует методическим указаниям – 6 баллов;<br/> Реферат оформлен в соответствии с требованиями к реферативным работам, использованы актуальные источники литературы, графические материалы соответствуют тематике – 6 баллов.</p> |

