

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

**Физическая культура и спорт**

|                                                      |                                     |         |   |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/специальность                 | 20.03.01 Техносферная безопасность" |         |   |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Защита в чрезвычайных ситуациях     |         |   |
| Специализация                                        | Защита в чрезвычайных ситуациях     |         |   |
| Уровень образования                                  | высшее образование - бакалавриат    |         |   |
| Курс                                                 | 1                                   | семестр | 2 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)          | 2                                   |         |   |
| Руководитель ООП                                     | С.А. Солодский                      |         |   |
| 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                                                                                                                 | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | Код                                                         | Наименование                                                                                                                   |
| Физическая культура и спорт                    | 2       | УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.B1                                                  | Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B2                                                  | Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма        |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B3                                                  | Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта       |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                       |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У2                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости     |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности                                  |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.31                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                  |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.32                                                  | Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности              |
|                                                |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.33                                                  | Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры                                                           |

## 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                                       | Раздел (модуль) 1. Основы здорового образа жизни. | 1. Реферат<br>2. Индивидуальное домашнее задание |
| РД2                                           | Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.) |                                               |                                                   |                                                  |

|     |                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 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                                                                                                            |  |  |  |
| РД5 | Уметь регулировать психоэмоциональное состояние                                                                                                                               |  |  |  |
| РД6 | Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии                                                  |  |  |  |
| РД7 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности                                      |  |  |  |
| 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 зачета

| % выполнения заданий экзамена | Зачет, балл | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55% - 100%                    | 11 ÷ 19     | «Зачтено»                        | 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 |
| 0% - 54%                      | 0 ÷ 20      | «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> </ol> |

|    | Оценочные мероприятия           | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | <p>11. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).</p> <p>12. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.</p> <p>13. Современные Олимпийские игры.</p> <p>14. Закаливание средствами физической культуры.</p> <p>15. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).</p> |
| 2. | Индивидуальное домашнее задание | <p>1. Составление комплексов самостоятельных занятий</p> <p>2. Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### 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 border="1"> <thead> <tr> <th>Критерий</th><th>Показатели</th><th>Баллы</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Новизна реферированного текста</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа</li> </ul> </td><td>15</td></tr> </tbody> </table> | Критерий | Показатели | Баллы | 1. Новизна реферированного текста | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа</li> </ul> | 15 |
| Критерий                          | Показатели                                                                                                                                                                                            | Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                       |    |
| 1. Новизна реферированного текста | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа</li> </ul> | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |            |       |                                   |                                                                                                                                                                                                       |    |

| Оценочные мероприятия |                                                                                      | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|                       |                                                                                      | 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 рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. | 20 |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |
|                       |                                                                                      | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |           |           |                       |                                                                                      |                                                            |

