

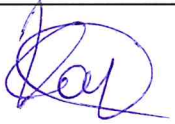
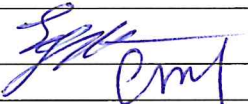
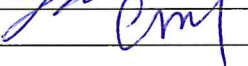
# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2019 г.**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Физическая культура и спорт**

|                                                      |                                                                                                         |         |   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/специальность                 | <b>15.03.01 Машиностроение</b>                                                                          |         |   |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | <b>Машиностроение</b>                                                                                   |         |   |
| Специализация                                        | <b>Оборудование и высокоэффективные технологии в автоматизированном машиностроительном производстве</b> |         |   |
| Уровень образования                                  | высшее образование - бакалавриат                                                                        |         |   |
| Курс                                                 | 1                                                                                                       | семестр | 1 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)          | (2)                                                                                                     |         |   |

|                                                                            |                                                                                     |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| И.о. заведующего кафедрой -<br>руководителя отделения на<br>правах кафедры |    | Капитанов С.Н.  |
| Руководитель ООП                                                           |   | Ефременков Е.А. |
| Преподаватель                                                              |  | Соболева А.А.   |

2020г.

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

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | Код                                                         | Наименование                                                                                                               |
| Физическая культура и спорт                                   | 1       | УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У5                                                  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З1                                                  | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З3                                                  | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З5                                                  | Знает средства и методы физического воспитания                                                                             |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В1                                                  | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В3                                                  | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В5                                                  | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                 |

## 2. Показатели и методы оценивания

| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Код контролируемой компетенции и (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 | УК(У)-7                                         | 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                                                            | УК(У)-7                                         | 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                                           | Презентация<br>Тестирование               |

|      |                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|      | направленности                                                                                                    |         | физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| РД-3 | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности | УК(У)-7 | 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 |

#### 4. 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.

#### 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 |

#### 5. Перечень типовых заданий

|    | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Презентация           | Темы:<br>1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.<br>2. Физическая подготовка в избранном виде спорта.<br>3. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.<br>4. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.<br>5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта. |

|   | Оценочные мероприятия   | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 совершенствования людей;</li> <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> </ul> <p>физической активностью.</p> |
| 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> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрени</p> <p>4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> |

## 6. 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></p> <p>Содержание: в презентации раскрыта тема – 2 балла</p> <p>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, графики и таблицы соответствуют теме – 2 балла</p> <p>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></p> <p>Правильный ответ – 1 балл;</p> <p>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></p> <p>Содержание реферата раскрывает тему в полном объеме – 12 баллов;</p> <p>Структура реферата соответствует методическим указаниям – 6 баллов;</p> |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                               |
|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | Реферат оформлен в соответствии с требованиями к реферативным работам, использованы актуальные источники литературы, графические материалы соответствуют тематике – 6 баллов. |