

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Физическая культура и спорт

Направление подготовки/ специальность	18.03.01 Химическая технология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Химическая технология переработки нефти и газа		
Специализация	Технология нефтегазохимии и полимерных материалов		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	1
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		

И.о. зав.каф.-руководителя отделения		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Мойзес О.Е.
Преподаватель		Соболева А.А.

2020 г.

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.B1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
				УК(У)-7.B3	Владеет опытом подбора средств тренировки
				УК(У)-7.B5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
				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

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 Тестирование
РД-2	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,	УК(У)-7	Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания,	Презентация Тестирование

	гигиенической или тренировочной направленности		Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы 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 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 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: 1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. 2. Физическая подготовка в избранном виде спорта. 3. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов. 4. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
2	Тестирование	Примеры вопросов: Что не является физической культурой? • часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний в целях физического и интеллектуального развития способностей человека; • совершенствование двигательной активности человека, формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем физического воспитания; • совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей; • органическая часть общечеловеческой культуры, только для пожилых людей. К физическим компетенциям не относят: • физическое воспитание; • оздоровительно-реабилитационную физическую культуру; • фоновые виды физической культуры; • военные парады. Основоположником научной системы физического воспитания является: • М.Я. Виленский; • В.И. Ильинич; • П.Ф. Лесгафт; • В.А. Коваленко. Что не является мотивационно-ценностным компонентом физической культуры личности? • Знания; • мотивы; • выносливость; • интересы. В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое кровяное давление равно: • 110/60 мм рт. ст.; • 140/80 мм рт. ст.; • 120/70 мм рт. ст.; • 130/60 мм рт. ст.. Чем не характеризуется утомление? • уменьшением силы; • ухудшением координации движения; • ухудшением памяти; физической активностью.
3	Зачет (защита реферата)	Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей). 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями. 5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 6. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов. 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения 8. Физическая активность и индивидуальные нормы физической активности. 9. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена). Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

6. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Презентация	Выбрать тему презентации для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут. Критерии оценивания: Содержание: в презентации раскрыта тема – 2 балла Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, графики и таблицы соответствуют теме – 2 балла Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 2 балла.
2.	Тестирование	Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов. Критерии оценивания: Правильный ответ – 1 балл; Неправильный ответ – 0 баллов.
3.	Зачет (защита реферата)	Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются). Критерии оценивания: Содержание реферата раскрывает тему в полном объеме – 12 баллов;

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		Структура реферата соответствует методическим указаниям – 6 баллов; Реферат оформлен в соответствии с требованиями к реферативным работам, использованы актуальные источники литературы, графические материалы соответствуют тематике – 6 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ - ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
2020/2021 учебный год

ОЦЕНКИ			Дисциплина <u>«Физическая культура и спорт»</u> по направлению 18.03.01 Химическая технология	Лекции	8	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	16	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	-	час.
«Хорошо»	C	70 – 79 баллов		Всего ауд. работа	24	час.
	D	65 – 69 баллов		CPC	48	час.
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	72	час.
	F	0 - 54 баллов			2	з.е.
Зачтено	P	55 - 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено						

Результаты обучения по дисциплине

РД1	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)
РД2	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
РД-3	Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
ТК1	Презентация	4	40
ТК2	Тестирование	4	40
ТК3	Зачет (защита реферата)	1	20
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Выступление на конференции	1	10
ДП2	Посещение занятий	12	12
ИТОГО			22

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Учебная деятельность	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
				Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2				ОСН 2 ДОП 1		
2		РД1	Социально-биологические основы физической культуры							
			Практическое занятие 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2				ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		6					
			Презентация по теме занятия.			ТК1	10		ЭР1 ЭР2	
3			Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2				ОСН 2 ДОП 1		
4		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Социально-биологические основы физической культуры	2				ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		6					
			Тестирование по теме занятия.			ТК2	10	ОСН 2 ДОП 1		
5		РД2 РД3	Лекция 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2				ОСН 2 ДОП 1		
6		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2				ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		6					
			Презентация по теме занятия.			ТК1	10		ЭР1 ЭР2	
7		РД2 РД3	Лекция 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений	2				ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
8		РД1 РД3	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов							
			Практическое занятие 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	2				ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		6					
			Тестирование по теме занятия.			ТК2	10	ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
9			Конференц-неделя 1							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	24		40			
10		РД2 РД3	Практическое занятие 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физ. упражнениями и спортом.	2				ОСН 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		6					
			Презентация по теме занятия.			ТК1	10		ЭР1 ЭР2	
12		РД2 РД3	Практическое занятие 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2				ОСН 1 ОСН 2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента.		6					
			Тестирование по теме занятия.			ТК2	10	ОСН 1 ОСН 2		

№ п/п	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Учебная деятельность	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
				Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
14		РД2 РД3	Практическое занятие 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента. Презентация по теме занятия.	2	6	ТК1	10	ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1	ЭР1 ЭР2	
16		РД2 РД3	Практическое занятие 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента. Тестирование по теме занятия.	2		ТК2	10	ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
18			Конференц-неделя 2			ДП11 ДП12	10 12			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	8	24		40/80			
			Зачет (защита реферата)			ТК3	20			
			Общий объем работы по дисциплине	24	48		100/122			

Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура».	http://www.nedug.ru/
ОСН 2	Физическая культура : учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/
№ (код)	Дополнительная учебная литература (ДОП)	№ (код)	Видеоресурсы (ВР)	Адрес ресурса
ДОП 1	Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ВР 1		
		ВР 2	...	

Составил:

Давлетьярова К.В..

«29» 06 2020 г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой – руководитель ОФК

/ Капитанов С.Н. /
подпись