

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2018 г.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Физическая культура и спорт

|                                                         |                                                                             |         |   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 12.03.01 Приборостроение                                                    |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Информационные системы и технологии в неразрушающем контроле и безопасности |         |   |
| Специализация                                           | Информационные системы и технологии в неразрушающем контроле и безопасности |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                                            |         |   |
| Курс                                                    | 1                                                                           | семестр | 1 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                                                           |         |   |

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на  
правах кафедры отделения  
физической культуры  
Руководитель ООП

Преподаватель

|                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | Капитанов С.Н. |
|   | Мойзес Б.Б.    |
|  | Соболева А.А.  |

2020

**1. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт (ФКиС)» 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 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)-7.1B1                                                 | 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 ценностей              |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.131                                                 | Знает роль основных 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)-7.2B1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.231                                                 | Знает основы оптимального сочетания 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)-7.3B1                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                 |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3У1                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                                                               |         |                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.331                                                 | 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,<br>Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                                                                                                                                                                       | Презентация<br>Тестирование<br>Защита реферата |
| 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,<br>Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                                                                               | Презентация<br>Тестирование<br>Защита реферата |
| 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<br>Защита реферата |

## 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.

#### 4 Шкала для оценочных мероприятий и зачета

Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета

| Степень сформированности результатов обучения | Балл     | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90% ÷ 100%                                    | 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%                                     | 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%                                     | 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            |
| 55% ÷ 100%                                    | 55 ÷ 100 | «Зачтено»                        | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям                                                                                                                                                         |
| 0% ÷ 54%                                      | 0 ÷ 54   | «Неудовл.»/<br>«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. |
| 2. | Тестирование          | Примеры вопросов:<br>Что не является физической культурой?<br><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> </ul>                                                                                             |

|   | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                       | <ul style="list-style-type: none"> <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 | 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> <li>5. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

## 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.<br><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.                                                                                                                                                                  |
| 2. | Тестирование          | Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов.<br><b>Критерии оценивания:</b><br>Правильный ответ – 1 балл;<br>Неправильный ответ – 0 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3. | Защита реферата       | Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:<br>1. Титульный лист.<br>2. Содержание.<br>3. Введение.<br>4. Основное содержание.<br>5. Заключение (выводы).<br>6. Список литературы.<br>7. Приложения (если имеются).<br><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. |