

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2019 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Физическая культура и спорт

Направление подготовки/ специальность	19.03.01 Биотехнология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Биотехнология		
Специализация	Биотехнология		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	1
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		
И.о.заведующего кафедрой - руководителя ОФК		Капитанов С.Н.	
Руководитель ООП		Лесина Ю.А.	
Преподаватель		Баранова Е.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.U1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.U3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
				УК(У)-7.U5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У)-7.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
				УК(У)-7.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
				УК(У)-7.35	Знает средства и методы физического воспитания

2. Показатели и методы оценивания

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код 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	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, 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 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 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. 5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
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. 2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей).

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрени 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; Структура реферата соответствует методическим указаниям – 6 баллов;

	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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ - ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
2019/2020 учебный год

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Физическая культура и спорт»</i> по направлению 19.03.01 Биотехнология	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				
Неудовлетвори тельно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

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. Психологические 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. Психологические 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		

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	Видеоресурсы
14		РД2 РД3	Практическое занятие 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений	2				ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента.		6					
			Презентация по теме занятия.			ТК1	10		ЭР1 ЭР2	
16		РД2 РД3	Практическое занятие 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2				ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента.							
			Тестирование по теме занятия.			ТК2	10	ОСН 1 ОСН 2 ДОП 1		
18			Конференц-неделя 2			ДП1	10			
						ДП2	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/in-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:

« 19 » 06 2019 г.

Баранова ЕА..

Согласовано:

И.о.заведующий кафедрой – руководитель ОФК

Капитанов С.Н.

подпись

« 19 » 06 2019 г.