

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

Физическая культура и спорт

| | | | |
|--|--|---------|----------|
| Направление подготовки/ специальность | 21.03.01 «Нефтегазовое дело» | | |
| | «Нефтегазовое дело» | | |
| Специализация | «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти» | | |
| Уровень образования | высшее образование - бакалавриат | | |
| Курс | 2 | семестр | 4 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах) | 2 | | |

| | | |
|---|--|----------------|
| И.о.заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры Руководитель ООП Преподаватель |  | С.Н. Капитанов |
| |  | О.В. Брусник |
| |  | Е.А. Баранова |

2020 г.

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

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр | Код компетенции | Наименование компетенции | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) | |
|---|--|-----------------|---|-------------------------|---|---|
| | | | | | Код | Наименование |
| Физическая культура и спорт | 1 | ОК(У)-8 | Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Р1 | ОК(У)-8.В1 | Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни |
| | | | | | ОК(У)-8.В2 | Владеет опытом подбора соответствующих средств и методик тренировки |
| | | | | | ОК(У)-8.В3 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | | ОК(У)-8.У1 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | | ОК(У)-8.У2 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физической подготовленности |
| | | | | | ОК(У)-8.У3 | Умеет определять уровень развития тренированности и физического развития |
| | | | | | ОК(У)-8.З1 | Знает роль основ средств и методов физической культуры |
| | | | | | ОК(У)-8.З2 | Знает основы общей физической и психической подготовленности |
| ОК(У)-8.З3 | Знает средства и методы физического воспитания | | | | | |

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 | | | |
| РД-1 | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | ОК(У)-8 | 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. | Тестирование Зачет |
| РД-2 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий | ОК(У)-8 | Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими | Тестирование Зачет |

| | | | | |
|------|---|---------|--|-----------------------|
| | физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности | | упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, | |
| РД-3 | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности | ОК(У)-8 | <p>Раздел 2</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p> <p>Раздел 3</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> | Тестирование Зачет |

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

| Степень сформированности результатов обучения | Балл | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки |
|---|----------|----------------------------------|---|
| 0% ÷ 54% | 0 ÷ 54 | «Неудовл.» | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям |
| 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. | Тестирование | Примеры вопросов: Что не является физической культурой? |

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|----|-----------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>К физическим компетенциям не относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физическое воспитание; • оздоровительно-реабилитационную физическую культуру; • фоновые виды физической культуры; • военные парады. <p>Основоположником научной системы физического воспитания является:</p> <ul style="list-style-type: none"> • М.Я. Виленский; • В.И. Ильинич; • П.Ф. Лесгафт; • В.А. Коваленко. <p>Что не является мотивационно-ценностным компонентом физической культуры личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знания; • мотивы; • выносливость; • интересы. <p>В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое кровяное давление равно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 110/60 мм рт. ст.; • 140/80 мм рт. ст.; • 120/70 мм рт. ст.; • 130/60 мм рт. ст.. <p>Чем не характеризуется утомление?</p> <ul style="list-style-type: none"> • уменьшением силы; • ухудшением координации движения; • ухудшением памяти; <p>физической активностью.</p> |
| 2. | Зачет | <p>Тематика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника. 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 |

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|--|-----------------------|--|
| | | <p>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> |

6 Методические указания по процедуре оценивания

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания |
|----|-----------------------|--|
| 1. | Тестирование | <p>Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов.</p> <p>Критерии оценивания: Правильный ответ – 1 балл; Неправильный ответ – 0 баллов.</p> |
| 2. | Зачет | <p>Для получения зачета должен быть написан реферат по предложенным тематикам. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются). <p>Критерии оценивания: Содержание реферата раскрывает тему в полном объеме – 12 баллов; 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.</p> |