

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2016 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	20.03.01 Техносферная безопасность		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Техносферная безопасность		
Специализация	Защита в чрезвычайных ситуациях		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	3	семестр	5
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		

И.о. заведующего кафедрой - руководителя отделения на правах кафедры отделения физической культуры	С.Н. Капитанов
Руководитель ООП	А.Н. Вторушина
Преподаватель	А.А. Соболева

2020г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Код результата освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
					Код	Наименование
Физическая культура и спорт	5	ОК(У)-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	РЗ	ОК(У)-1.31	Знает роль основ средств и методов физической культуры
					ОК(У)-1.32	Знает основы общей физической и психической подготовленности
					ОК(У)-1.33	Знает средства и методы физического воспитания
					ОК(У)-1.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					ОК(У)-1.У2	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физической подготовленности
					ОК(У)-1.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и физического развития
					ОК(У)-1.В1	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
					ОК(У)-1.В2	Владеет опытом подбора соответствующих средств и методик тренировки
					ОК(У)-1.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности

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)-1	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	ОК(У)-1	Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная	Презентация Тестирование

	занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности		подготовка в системе физического воспитания, 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	ОК(У)-1	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

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.

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

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных 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.
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;

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		ухудшением памяти; физической активностью.
3	Зачет (защита реферата)	Тематика рефератов: - Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника. - Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей). - Средства физической культуры в профилактике функций органов зрени - Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями. - Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. - Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов. - Методы оценки и коррекции осанки и телосложения - Физическая активность и индивидуальные нормы физической активности. - Зоны и интенсивность физических нагрузок. - Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена). Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

5. 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: - Титульный лист. - Содержание. - Введение. - Основное содержание.

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