

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2020 г.**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Физическая культура и спорт

--

Направление подготовки/ специальность	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Электроэнергетика		
Специализация	Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	1
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	(2)		

И.о. заведующего кафедрой – руководителя отделения на правах кафедры		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Шестакова В.В.
Преподаватель		Соболева А.А.

2020г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
<b>Физическая культура и спорт</b>	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)-7.1В1	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)-7.1З1	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)-7.2В1	Владеет опытом подбора средств тренировки
						УК(У)-7.2У1	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
						УК(У)-7.2З1	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)-7.3В1	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
						УК(У)-7.3У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
						УК(У)-7.3З1	Знает средства и методы физического воспитания

## 2. Показатели и методы оценивания

3. 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	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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

	физиологических особенностей организма			
РД-2	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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
РД-3	Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3	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	<p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.</li> <li>2. Физическая подготовка в избранном виде спорта.</li> <li>3. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.</li> <li>4. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.</li> <li>5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.</li> </ol>
2	Тестирование	<p>Примеры вопросов:</p> <p>Что не является физической культурой?</p> <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> <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>Основоположителем 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> </ul>

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ухудшением памяти; физической активностью.</li> </ul>
3	Зачет (защита реферата)	<p>Тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника.</li> <li>Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей).</li> <li>Средства физической культуры в профилактике функций органов зрени</li> <li>Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями.</li> <li>Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</li> <li>Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних органов.</li> <li>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</li> <li>Физическая активность и индивидуальные нормы физической активности.</li> <li>Зоны и интенсивность физических нагрузок.</li> <li>Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена).</li> </ol> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

## 6. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Презентация	<p>Выбрать тему презентации для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b>          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.</p>
2.	Тестирование	<p>Тестирование проводится письменно в конце семестра. Тест состоит из 20 вопросов.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b>          Правильный ответ – 1 балл;          Неправильный ответ – 0 баллов.</p>
3.	Зачет (защита реферата)	<p>Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Титульный лист.</li> <li>Содержание.</li> <li>Введение.</li> <li>Основное содержание.</li> </ol>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>5. Заключение (выводы).  6. Список литературы.  7. Приложения (если имеются).</p> <p><b>Критерии оценивания:</b>  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>