

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2020 г.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Физическая культура и спорт |  |
|-----------------------------|--|

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

|                                                                            |                                                                                     |                |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| И.о. заведующего кафедрой -<br>руководителя отделения на<br>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 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)-7.1Y1                                                 | 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)-7.2Y1                                                 | 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)-7.3Y1                                                 | 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, | 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. | Презентация<br>Тестирование               |

|      |                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|      | восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма                                                        |                                           | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| 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 |
| 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 |

### 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> </ul> |

|   | Оценочные мероприятия   | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ухудшением координации движения;</li> <li>ухудшением памяти;</li> <li>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> |

## 5. 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></p> <p>Содержание: в презентации раскрыта тема – 2 балла</p> <p>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, графики и таблицы соответствуют теме – 2 балла</p> <p>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></p> <p>Правильный ответ – 1 балл;</p> <p>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> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>4. Основное содержание.<br/> 5. Заключение (выводы).<br/> 6. Список литературы.<br/> 7. Приложения (если имеются).</p> <p><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.</p> |