

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

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

| | | | |
|--|---|---------|---|
| Направление подготовки/ специальность | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | | |
| Образовательная программа (на правленность (профиль)) | Электроэнергетика | | |
| Специализация | Электроснабжение | | |
| Уровень образования | высшее образование - бакалавриат | | |
| Курс | 4 | семестр | 8 |
| 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 компетенций) | |
|---|---------|-----------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
| | | | | Код индикатора | Наименование индикатора достижения | Код | Наименование |
| Физическая культура и спорт | 8 | 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)-7.131 | Знает роль средств и методов физической культуры |
| | | | | | | УК(У)-7.1У1 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |
| | | | | | | УК(У)-7.1В1 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни |
| | | | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.231 | Знает основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | | | | | | УК(У)-7.2У1 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
| | | | | | | УК(У)-7.2В1 | Владеет опытом подбора средств тренировки |
| | | | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.3В1 | Знает средства и методы физического воспитания |
| | | | | | | УК(У)-7.3У1 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни |
| | | | | | | УК(У)-7.331 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка) |

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, | 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. | Презентация 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 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 Гестирование |
| 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 Гестирование |

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"> 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 | <p>Примеры вопросов:</p> <p>Что не является физической культурой?</p> <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> |

| | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий |
|---|-------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • уменьшением силы; • ухудшением координации движения; • ухудшением памяти; физической активностью. |
| 3 | Зачет (защита реферата) | Тематика рефератов: <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 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. <ul style="list-style-type: none"> • |

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: <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист. 2. Содержание. |

| | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания |
|--|-----------------------|--|
| | | <p>3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются).</p> <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> |