

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2018 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Физическая культура и спорт

Направление подготовки/ специальность	13.03.03 Энергетическое машиностроение		
	Энергетическое машиностроение		
Специализация	Эксплуатация и обслуживание оборудования газокompрессорных станций		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	1
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		
И.о. заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры		Капитанов С.Н.	
Руководитель ООП		Тайлашева Т.С.	
Преподаватель		Соболева А.А.	

2020 г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
				Код	Наименование
Физическая культура и спорт	1	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
				УК(У)-7.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
				УК(У)-7.35	Знает средства и методы физического воспитания
				УК(У)-7.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
				УК(У)-7.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У)-7.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
				УК(У)-7.В3	Владеет опытом подбора средств тренировки
				УК(У)-7.В5	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, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7	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 Защита реферата
РД-2	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной	УК(У)-7	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	Презентация Тестирование Защита реферата

	направленности		системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
РД-3	Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности	УК(У)-7	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 Защита реферата

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
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	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.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
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> <ul style="list-style-type: none"> • уменьшением силы; • ухудшением координации движения; • ухудшением памяти; • физической активностью.
3	Защита реферата	<p>Тематика рефератов:</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 зрени

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		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).

4 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.	Защита реферата	Реферат по предложенным тематикам сдается в конце семестра. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 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.