

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Институт химических и нефтегазовых технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИХНТ

_____ Т.Г. Черкасова

«__» _____ 20__ г.

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) Инженерная защита окружающей среды

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
очная

1 Паспорт фонда оценочных средств

| № | Наименование разделов дисциплины | Содержание (темы) раздела | Код компетенции | Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции | Форма текущего контроля знаний, умений и навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|----|--|---|-----------------|---|--|
| 1 | Легкоатлетическая подготовка. | Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба. | ОК-1 | <p>Знать: понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; методические принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания; основы формирования двигательных действий в физической культуре.</p> <p>Уметь: сформировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; формировать физические качества; формировать психические качества посредством физической культуры.</p> <p>Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения учебно-тренировочных занятий.</p> | Контрольные упражнения |
| 2 | Лыжная подготовка. | Основы лыжной подготовки. Элементы техники свободного стиля. Спуски и подъемы. Совершенствование лыжных ходов. Использование средств лыжной подготовки в формировании здорового стиля жизнедеятельности. | | | |
| 3 | Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики. | Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. | | | |
| 4 | Атлетическая гимнастика. | Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. | | | |
| 5 | Настольный теннис. | Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. | | | |
| 6 | Баскетбол. | Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов. | | | |
| 7 | Волейбол. | Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий волейболистов. | | | |
| 8 | Футбол. | Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов. | | | |
| 9 | Оздоровительная и спортивная аэробика. | Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики. | | | |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Общефизическая и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП. | | | |

2. Типовые контрольные задания или иные материалы

2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" для текущей аттестации используются следующие контрольные упражнения:

1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

2. Прыжки через скакалку, кол-во прыжков за 1 минуту

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 150-ти прыжков в минуту для девушек и более 135-ти прыжков в минуту для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 150-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 135-ти прыжков в минуту для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 135-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 120-ти прыжков в минуту для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 120-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 105-ти прыжков в минуту для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 105-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 90 прыжков в минуту для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 75-ти прыжков в минуту для юношей).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

3. Челночный бег, 3X10, сек

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 8,7 сек для девушек и менее 7,2 сек для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 8,7 сек для девушек и не более 7,2 сек для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 сек для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 9,7 сек для девушек и не более 8,5 сек для юношей).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

4. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения текущего контроля, показывающие физическую подготовленность студентов.

При проведении промежуточной аттестации студенту необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

1. Сгибание туловища из положения "лежа"

2. Прыжки в длину с места

3. Кросс 2 км

4. Кросс 3 км

Лыжные гонки 3 км

6. Лыжные гонки 5 км

7. Бег 100 м.

8. Приседания на одной ноге (с опорой)

9. Сгибание рук из положения "вис на перекладине"

Критерии оценивания:

100 - выполнение всех контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

40-99 - выполнение 3-х и более контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

0-39 - выполнено менее 3-х контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

| | | |
|-------------------|--------------|-----------|
| Количество баллов | 0-39 | 40-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" |

Оценивание контрольных упражнений промежуточной аттестации

1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | | | |

2. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | | | |

3. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 12.15 мин).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | | | |

4. Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 14.00 мин).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | | | |

Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 18.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 18.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.30 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 19.30 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 20.00 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 21.00 мин).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

6. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 23.50 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 23.50 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.25 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 27.45 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 28.30 мин).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

7. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.8 сек для девушек и не более 14.3 сек для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

8. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не

менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

9. Сгибание рук из положения "вис на перекладине", кол-во раз (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 15-ти раз).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 15-ти раз).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 9-ти раз).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз).

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|-------|-----------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-19 | 20-39 | 40-59 | 60-79 | 80-99 | 100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | | "зачтено" | | | |

2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

До промежуточной аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля.