21.05.04.03.Б1.В-2019-РП

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Директор

Дата: 19.06.2024 04:06:58

..

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность 21.05.04 Горное дело
Специализация / направленность (профиль) Открытые горные работы

Присваиваемая квалификация
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения
очная

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Лыжная подготовка	Обучение техники выполнения лыжных ходов. Основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км.	ОК-8	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания. Уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества. Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	контрольные упражнения
2	Оздоровительная гимнастика	Совершенствование силовой выносливости **с** использованием различных упражнений силового характера. Упражнения на растягивание и развитие гибкости. Совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с использованием дифференцированных комплексов аэробики.			
3	Легкая атлетика	Обучение техники бега на средние дистанции, стартовому ускорению, финишу и остановке после бега. Тренировка в беге на 2-3 км. Обучение техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 100 м. Обучение техники прыжка в длину с места.			
4	Настольный теннис	Обучение стойки, способу держать ракетку. Изучение техники выполнения наката справа и слева. Совершенствование техники подачи. Обучение техники выполнения индивидуальных нападающих и защитных действий, тактических действий. Учебная игра.			
5	Волейбол	Обучение техники перемещения, выполнения передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники нападающих действий. Обучение технико-тактическим нападающим и защитным действиям. Совершенствование техники защитных индивидуальных и командных действий. Учебная игра.			
6	Баскетбол	Обучение техники владения мячом, индивидуальным нападающим действиям. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение технико-тактическим взаимодействиям. Учебная игра.			

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по разделу «Лыжная подготовка» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольного упражнения: бег на лыжах 3 км (девушки), бег на лыжах 5 км (юноши).

Критерии оценивания: бег на лыжах 3 км (девушки), бег на лыжах 5 км (юноши).

Девушки (бег на лыжах 3 км)		Юноши (бег на лыжах 5 км)	
Время, мин. сек	**Баллы**	**Время, мин. сек**	**Баллы**
18.00 и менее	85 - 100	23.50 и менее	85 - 100
18.01 - 18.30	75 - 84	23.51 - 25.00	75 - 84
18.31 - 19.30	60 - 74	25.01 - 26.25	60 - 74
более 19.30	0 - 59	более 26.25	0 - 59

Текущий контроль по разделу «Волейбол» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: прыжок вверх с места с взмахом руками, выполнение верхней передачи в стену за 1 мин с попаданием в заданный квадрат, бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя двумя руками.

Критерии оценивания: прыжок вверх с места с взмахом руками

Девушки		Юноши	
Высота, см	**Баллы**	**Высота, см**	**Баллы**
37 и более	85 - 100	45 и более	85 - 100
34 - 36	75 - 84	42 - 44	75 - 84
31 - 33	60 - 74	38 - 41	60 - 74
менее 31	0 - 59	менее 38	0 - 59

Критерии оценивания: выполнение верхней передачи в стену за 1 мин с попаданием в заданный квадрат

Кол-во попаданий	Баллы
40 и более	85 - 100
30… - 9	75 - 84
25 - 29	60 - 74
менее 25	0 - 59

Критерии оценивания:: бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя двумя руками

Девушки		Юноши	
Расстояние, м	**Баллы**	**Расстояние, м**	**Баллы**
12 и более	85 - 100	16 и более	85 - 100
10 - 11	75 - 84	14 - 15	75 - 84
8. - 9	60 - 74	12 - 13	60 - 74
менее 8	0 - 59	менее 12	0 - 59

Текущий контроль по разделу «Оздоровительная гимнастика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (девушки), сгибание/разгибание рук в висе на перекладине (юноши), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, приседания на одной ноге левой и правой «Пистолет» (девушки), подъём переворотом (юноши).

Критерии оценивания: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (девушки), сгибание/разгибание рук в висе на перекладине (юноши)

Девушки (сгибание туловище из положения лежа на спине за 1 мин)		Юноши (сгибание/разгибание рук в висе на перекладине)	
Кол-во раз	**Баллы**	**Кол-во раз**	**Баллы**
60 и более	85 - 100	15 и более	85 - 100
50 - 59	75 - 84	12 - 14	75 - 84
40 - 49	60 - 74	9 - 11	60 - 74
менее 40	0 - 59	менее 9	0 - 59

Критерии оценивания: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Девушки		Юноши	
Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см	**Баллы**	**Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см**	**Баллы**
17 и более	85 - 100	15 и более	85 - 100
13 - 16	75 - 84	11 - 14	75 - 84

9 - 12	60 - 74	7 - 10	60 - 74
менее 9	0 - 59	менее 7	0 - 59

Критерии оценивания: приседания на одной ноге левой и правой «Пистолет» (девушки), подъём переворотом (юноши)

Девушки (приседание на одной ноге левой и правой «Пистолет»)		**Юноши (подъём переворотом)**	
Кол-во раз	**Баллы**	**Кол-во раз**	**Баллы**
12 и более	85 - 100	8 и более	85 - 100
10 - 11	75 - 84	6 - 7	75 - 84
8 - 9	60 - 74	4 - 5	60 - 74
менее 8	0 - 59	менее 4	0 - 59

Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), бег 100 м, прыжок в длину с места.

Критерии оценивания: бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши)

Девушки (бег 2 км)		**Юноши (бег 3 км)**	
Время, мин.сек	**Баллы**	**Время, мин.сек**	**Баллы**
10.15 и менее	85 - 100	12.00 и менее	85 - 100
10.16 - 10.50	75 - 84	12.01 - 12.35	75 - 84
10.51 - 11.15	60 - 74	12.36 - 13.10	60 - 74
более 11.15	0 - 59	более 13.10	0 - 59

Критерии оценивания: бег 100 м

Девушки		**Юноши**	
Время, сек	**Баллы**	**Время, сек**	**Баллы**
15.7 и менее	85 - 100	13.2 и менее	85 - 100
16.8 - 17.0	75 - 84	13.3 - 13.6	75 - 84
17.1 - 17.8	60 - 74	13.7 - 14.0	60 - 74
более 17.8	0 - 59	более 14.0	0 - 59

Критерии оценивания: прыжок в длину с места

Девушки		**Юноши**	
Расстояние, см	**Баллы**	**Расстояние, см**	**Баллы**
190 и более	85 - 100	250 и более	85 - 100
180 - 189	75 - 84	240 - 249	75 - 84
168 - 179	60 - 74	230 - 239	60 - 74
более 168	0 - 59	менее 230	0 - 59

Текущий контроль по разделу «Баскетбол» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: челночный бег 3х10м, выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания: челночный бег 3х10м

Девушки		**Юноши**	
Время, сек	**Баллы**	**Время, сек**	**Баллы**
11.5 и менее	85\ - 100	10.0 и менее	85 - 100
11.6 - 11.9	75 - 84	10.1 - 10.3	75 - 84
12.0 - 12.3	60 - 74	10.7 - 11.0	60 - 74
более 12.3	0 - 59	более 11.0	0 - 59

Критерии оценивания: количество попаданий из 10 штрафных бросков

Девушки		**Юноши**	
Кол-во попаданий	**Баллы**	**Кол-во попаданий**	**Баллы**
6 и более	85 - 100	8 и более	85 - 100
5	75 - 84	6 - 7	75 - 84
3 - 4	60 - 74	4 - 5	60 - 74
менее 3	0 - 59	менее 4	0 - 59

Текущий контроль по разделу «Настольный теннис» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: прыжки через скакалку за 45 сек, выполнения подачи слева подрезкой в левую половину стола, является техника выполнения подачи справа накатом в правую половину стола.

Критерии оценивания: прыжки через скакалку за 45 сек

Девушки		**Юноши**	
Кол-во раз	**Баллы**	**Кол-во раз**	**Баллы**
110 и более	85 - 100	100 и более	85 - 100
90 - 109	75 - 84	80 - 99	75 - 84
75 - 89	60 - 74	65 - 79	60 - 74
менее 75	0 - 59	менее 65	0 - 59

Критерии оценивания: выполнения подачи слева подрезкой в левую половину стола, количество попаданий из 10 попыток

Девушки		**Юноши**	
Кол-во попаданий	**Баллы**	**Кол-во попаданий**	**Баллы**
8 - 10	85 - 100	9 - 10	85 - 100
7	75 - 84	8	75 - 84
5 - 6	60 - 74	6 - 7	60 - 74
менее 5	0 - 59	менее 6	0 - 59

Критерии оценивания: выполнения подачи справа накатом в правую половину стола

Девушки		**Юноши**	
Кол-во попаданий	**Баллы**	**Кол-во попаданий**	**Баллы**
8 - 10	85 - 100	9 - 10	85 - 100
7	75 - 84	8	75 - 84
5 - 6	60 - 74	6 - 7	60 - 74
менее 5	0 - 59	менее 6	0 - 59

Критерии оценивания по всем разделам: Лыжная подготовка, Гимнастика, Легкая атлетика, Настольный теннис, Волейбол, Баскетбол.

Количество баллов	0 - 59	60 - 100
Шкала оценивания	не удовлетворительно	удовлетворительно

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированной обозначенных в рабочей программе компетенций. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, успешно прошедшие текущий контроль по всем разделам дисциплины. Инструментом измерения сформированности компетенций является выполнение контрольных упражнений.

При проведении промежуточной аттестации студентам необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

I семестр

1. Бег на лыжах 3 км, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км, мин.сек (юноши).
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз (девушки), сгибание/разгибание рук в виса на перекладине, кол-во раз (юноши).
3. Выполнение наклона из положения стоя, см.
4. Бег 100 м, сек.
5. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

II семестр

1. Бег на лыжах 3 км, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км, мин.сек (юноши).
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз (девушки), сгибание/разгибание рук в виса на перекладине, кол-во раз (юноши).
3. Выполнение наклона из положения стоя, см.
4. Бег 100 м, сек.
5. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

III семестр

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Приседания на одной ноге «Пистолет» (девушки), подъём переворотом (юноши), кол-во раз
3. Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола в настольном теннисе, кол-во попаданий.
4. Выполнение подачи слева подрезкой в левую сторону стола в настольном теннисе, кол-во попаданий.

5. Прыжки через скакалку за 45 сек, кол-во раз.

IV семестр

1. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя двумя руками, м.
2. Выполнение верхней передачи мяча в стену за 1 мин с попаданием в заданный квадрат в волейболе, кол-во раз без потерь мяча.
3. Прыжок вверх с места с взмахом руками, см.
4. Челночный бег 3х10м, сек.
5. Выполнение штрафных бросков в баскетболе, кол-во попаданий.

Критерии оценивания:

За каждое контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 20 баллов.

Количество баллов	0 - 59	60 - 100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля по всем разделам дисциплины учащиеся должны соблюдать требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающемуся предоставляется не более 3-х попыток выполнения контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели обучающегося с нормативными, сообщает студенту итоговый результат.

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