21.05.04.01.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: 25.11.2022 12:11:00

..

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (секции)

Специальность 21.05.04 Горное дело
Специализация / направленность (профиль) Подземная разработка пластовых месторождений

Присваиваемая квалификация
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения
очная

1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Лыжная подготовка	ОК-8	Знать: основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Уметь: выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владеть: практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.
2	Спортивные игры	ОК-8	Знать: формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Уметь: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Владеть: навыками использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.
3	Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Знать: технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта. Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть: практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.

4	Легкая атлетика	ОК-8	Знать: современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Уметь: использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. Владеть: навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам, защите отчетов по лабораторным и(или) практическим работам.

Опрос по контрольным вопросам:

При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.

Например:

1. Средства общей физической подготовки?

2 . Методы изучения тактических действий?

Критерии оценивания:

- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

Примерный перечень контрольных вопросов:

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.Виды физической подготовки

2.Систематичность занятий как основа повышения работоспособности

3. Динамика нагрузки и ее виды

4. Физическое упражнение и его виды

5. Понятие нагрузки в физическом упражнении

6. Характеристика видов отдыха

7. Особенности стандартного и переменного упражнения

8. Методика определения частоты сердечных сокращений («пульсометрия»)

9. Тренировочные зоны по ЧСС

10. Особенности физической нагрузки, восстановления и отдыха по ЧСС

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

1.Сила и виды ее проявления

2.Характеристика силовых упражнений

3.Регулирование дыхания и выбор положения тела при силовых упражнениях

4.Быстрота и виды ее проявления

5.Виды проявления реакции

6.Выносливость и ее виды

7.Факторы, определяющие степень развития выносливости

8.Ловкость и ее виды

9.Гибкость и ее виды

10.Взаимосвязь физических качеств

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта
1.Понятие двигательного умения и навыка.
2.Этапы обучения движениям.
3.Структура тренировочного занятия.
4.Понятие общей и моторной плотности занятия
5.Врабатывание и его особенности.
6.Понятие «кислородного долга»
7.Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
8.Утомление и восстановление и их особенности
9.Виды мощности физической работы по интенсивности и продолжительности.
10.Виды энергообеспечения

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта
1.Правила соревнований в избранном виде спорта.
2.Особенности апостроения теренировачного процесса в избранном виде спорта.
3.Этапы спортивной подготовки в избранном виде спорта.
4.Стратегии ведения спортивной борьбы в избранном виде спорта.
5.Формы контроля за состояниям здоровья.
6.Методы спортивной тренировки.
7.Методические основы построения тренировчного занятия в избранном виде спорта.
8.Средства востановления после физической нагрузки.
9.Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.
10.Техника безопасности при занитии избранным видом спорта

Отчеты по лабораторным и (или) практическим работам (далее вместе - работы):
По каждой работе обучающиеся самостоятельно оформляют отчеты в электронном формате
Содержание отчета:
1.Тема работы.
2. Задачи работы.
4. Краткое описание хода выполнения работы.
5. Ответы на задания или полученные результаты по окончании выполнения работы (в зависимости от задач, поставленных в п. 2).
6. Выводы
Критерии оценивания:
- 75 – 100 баллов – при раскрытии всех разделов в полном объеме
- 0 – 74 баллов – при раскрытии не всех разделов, либо при оформлении разделов в неполном объеме.

Количество баллов	0–74	75–100
Шкала оценивания	Не зачтено	Зачтено

Оценочными средствами для текущего контроля по защите отчетов являются контрольные вопросы. Обучающимся будет устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.
Например:
1 . Назовите задачи вашей работы?
2 . Назовите методы спортивной тренировки?
Критерии оценивания:
- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

5.2.2 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:
- зачтенные отчеты обучающихся по практическим работам;
- ответы обучающихся на вопросы во время опроса.
При проведении промежуточного контроля обучающийся отвечает на 2 вопроса выбранных случайным

образом. Опрос может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.
Ответ на вопросы:
Критерии оценивания при ответе на вопросы:
- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе
на другой из вопросов;
- 50–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–49 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Примерный перечень вопросов к зачету (1 семестр):

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Экиперовка лыжника гоньщика.
4. Анализ техники класического лыхного хода.
5. Анализ техники конькового лыжного хода.
6. Техника преодаления спусков и подемов на лыжах.
7. Тезника выполнения поворотов на лыжах.
8. Техника торможения на лыжах.
9. Упражнения относятся к общеразвивающим.
10. Упражнения относятся к специальным.
11. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
12. Разновидности спротивных игр.
13. Анализ технических приемов игры в баскетбол.
14. Анализ тактики игры в баскетбол.
15. Игры подводящие к басктболу.
16. Методика обучения техническим приемам.
17. Общая физическая подготовка.
18. Специальная физическая подготовка.
19. Комплекс упражнений ОФП.
20. Комплекс упражнений СФП.

Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр):

1. Виды физической подготовки
2. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
3. Динамика нагрузки и ее виды
4. Физическое упражнение и его виды
5. Понятие нагрузки в физическом упражнении
6. Характеристика видов отдыха
7. Особенности стандартного и переменного упражнения
8. Методика определения частоты сердечных сокращений («пульсометрия»)
9. Тренировочные зоны по ЧСС
10. Особенности физической нагрузки, восстановления и отдыха по ЧСС
11. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Основные методики занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
15. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Упражнения относятся к общеразвивающим?
18. Упражнения относятся к специальным?
19. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
20. Разновидности спротивных игр

Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр):

1. Основные физические качества.
2. Средства воспитания физических качеств.
3. Методика воспитания выносливости.

4. Методика воспитания быстроты.
5. Методика воспитания скоростных качеств.
6. Методика воспитания ловкости.
7. Методика воспитания гибкости.
8. Особенности развития специальных физических качеств.
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
10. Субьективныуеи обективные показатели мамочувствия.
11. Виды легкой атлетики.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние дистанции.
14. Анализ техники бега на длинные дистанции.
15. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты.
16. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике.
17. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике.
18. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике.
19. Средства воспитания скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

Примерный перечень вопросов к зачету (4 семестр):
1. Анализ техники бега на короткие дистанции?
2. Анализ техники бега на средние дистанции?
3. Анализ техники бега на длинные дистанции?
4. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике?
5. Методика воспитания ловкости?
6. Методика воспитания гибкости?
7. Основные физические качества?
8. Средства воспитания физических качеств?
9. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
10. Анализ тектики игры в баскетбол?
11. Анализ техники бега на длинные дистанции?
12. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты?
13. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике?
14. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике?
15. Анализ техники бега на длинные дистанции?
16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
17. Разновидности спротивных игр?
18. Анализ технических приемов игры в баскетбол?
19. Анализ технических приемов игры в волейбол?
20. Средства воспитания физических качеств

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля по темам в конце занятия обучающиеся убирают все личные вещи с учебной мебели, достают листок чистой бумаги и ручку. На листке бумаги записываются Фамилия, Имя, Отчество, номер группы и дата проведения опроса. Далее преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны на листке бумаги, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты оценивания ответов на вопросы доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты проведения опроса. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами, то его ответы на вопросы не принимаются и ему выставляется 0 баллов.
При проведении текущего контроля по лабораторным и(или) практическим занятиям обучающиеся представляют отчет по лабораторным и(или) практическим работам преподавателю. Защита отчетов по лабораторным и(или) практическим работам может проводиться как в письменной, так и в устной форме. При проведении текущего контроля по защите отчета в конце следующего занятия по лабораторной и(или) практической работе. Преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты оценивания ответов на вопросы сразу доводятся до сведения обучающихся.
Обучающийся, который не прошел текущий контроль, обязан представить на промежуточную аттестацию
все задолженности по текущему контролю и пройти промежуточную аттестацию на общих основаниях.

Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.