

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Институт информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИТМА

_____ Д.В. Стенин

« ___ » _____ 20__ г.

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Направленность (профиль) Компьютерно-интегрированные производственные системы

Присваиваемая квалификация

"Бакалавр"

Формы обучения

очная

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Лыжная подготовка	ОК-7	Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности. Уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
2	Легкая атлетика	ОК-7	Знать: методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков. Владеть: методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
3	Спортивные игры	ОК-7	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья. Уметь: подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
4	Оздоровительная гимнастика	ОК-7	Знать: способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Уметь: оценивать состояние своего организма при физических нагрузках. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в оценке выполнения контрольных упражнений по разделам дисциплины, опросе по контрольным вопросам и тестирование в системе Moodle.

Выполнения контрольных упражнений:

Текущий контроль по разделу "Лыжная подготовка" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: прохождение дистанции 5 км. классическим стилем; прохождение дистанции 5 км. вольным стилем; сприт 1 км. мин.

Девушки: прохождение дистанции 3 км. классическим стилем, мин., прохождение дистанции 3 км. вольным стилем, мин., сприт 1 км. мин.

Например: дистанции 5 км. вольным стилем, юноши.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 23.50 мин.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 25.00 мин.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 26.25 мин.

0-59 - невыполнение контрольного упражнения с результатом не более 27.45 мин.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Легкая атлетика" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: кросс на дистанцию 3 км.; сприт 100 м.

Девушки: кросс на дистанцию 2 км.; сприт 100 м.

Например: кросс на дистанци 2 км. девушки.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 10.15 мин.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 10.50 мин.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.15 мин.

0-59 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.50 мин.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Спортивные игры" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Баскетбол: бег 40 сек, скоростное ведение мяча, выполнение штрафных бросков.

Волейбол: прыжок вверх с места с взмахом руками, передачи мяча в парах, подачи мяча.

Футбол: челночный бег 3x10м, жонглирование мячом, удар по воротам на точность.

Настольный теннис: выполнение подачи накатом, выполнении нападающего удара накатом, прыжки через скакалку за 45 сек.

Например: Баскетбол - выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 8 попаданий.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом 6-7 попаданий.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом 4-5 попаданий.

0-59 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом менее 4 попаданий.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Оздоровительная гимнастика" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; подтягивание из вис на перекладине.

Девушки: прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; наклон в глубину из положения стоя.

Например: наклон в глубину из положения стоя (декушки).

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 16 см.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом 12-16 см.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом 7-11 см.

0-59 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом менее 7 см.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, при освоении каждого раздела дисциплины получают теоретическое задание для самостоятельного изучения.

Текущий контроль по дисциплине у таких обучающихся будет заключаться в опросе по контрольным вопросам и компьютерном тестировании в системе Moodle по пройденным разделам дисциплины.

Опрос по контрольным вопросам.

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

Примерный перечень контрольных вопросов:

Раздел 1 Лыжная подготовка.

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой?
2. Разновидности лыжных видов спорта?
3. Экиперовка лыжника гонщика?
4. Анализ техники классического лыжного хода?
5. Анализ техники конькового лыжного хода?
6. Техника преодаления спусков и подъемов на лыжах?
7. Тезника выполнения поворотов на лыжах?

8. Техника торможения на лыжах?
9. Упражнения относятся к общеразвивающим?
10. Упражнения относятся к специальным?

Раздел 2 Легкая атлетика.

1. Виды легкой атлетики?
2. Анализ техники бега на короткие дистанции?
3. Анализ техники бега на средние дистанции?
4. Анализ техники бега на длинные дистанции?
5. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты?
6. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике?
7. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике?
8. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике?
9. Средства воспитания скоростно-силовых качеств в легкой атлетике?
10. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Раздел 3 Спортивные игры.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
2. Разновидности спортивных игр?
3. Анализ технических приемов игры в баскетбол?
4. Анализ тактики игры в баскетбол?
5. Анализ технических приемов игры в волейбол?
6. Анализ тактики игры в баскетбол?
7. Анализ технических приемов игры в настольный теннис?
8. Анализ тактики игры в баскетбол?
9. Общая физическая подготовка?
10. Специальная физическая подготовка?

Раздел 4 Оздоровительная гимнастика.

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. Субъективные и объективные показатели самочувствия?

Например: Раздел 1 Лыжная подготовка

1. Экипировка лыжника-гонщика?
2. Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах?

Критерии оценивания:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65...74 балла - при правильном и неполном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 0...64 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0 - 64	65-74	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Тестирование:

Текущий контроль по разделам дисциплины с помощью тестирования в системе Moodle. Тест состоит из 10 заданий и представляет выбор одного или нескольких вариантов ответов.

Образцы тестовых заданий по разделам дисциплины: Раздел 1 Лыжная подготовка

1. Укажите способы преодоления подъемов?
 - а. забеганием;
 - б. запрыгиванием;

в. закатыванием;

г. ёлочной.

2. Укажите способы преодаления спусков при передвижении классическим ходом?

а. попеременным одношажным ходом;

б. попеременно двушажным ходом;

в. одновременным одношажным ходом;

г. одновременно бесшажным ходом.

Критерии оценивания:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе 9-10 тестовых вопроса;

- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на 7-8 тестовых вопросов;

- 65...74 баллов - при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса;

- 0...64 баллов - при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса.

Количество баллов	0 - 64	65-74	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которых определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются:

- выполненные требования текущего контроля;

- 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 в системе Moodle.

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;

- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;

- 65...74 балла - при правильном и неполном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;

- 0...64 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0 - 64	65-76	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр):

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Экиперовка лыжника гонщика.
4. Анализ техники классического лыжного хода.
5. Анализ техники конькового лыжного хода.
6. Техника преодаления спусков и подъемов на лыжах.
7. Техника 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 спортивных игр.
13. Анализ технических приемов игры в баскетбол.
14. Анализ тактики игры в баскетбол.
15. Анализ технических приемов игры в волейбол.
16. Анализ тактики игры в баскетбол.
17. Анализ технических приемов игры в настольный теннис.
18. Анализ тактики игры в баскетбол.
19. Общая физическая подготовка.
20. Специальная физическая подготовка.

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. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
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. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Критерии самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
7. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
8. Основы построения оздоровительной тренировки.
9. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
10. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
11. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
13. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
15. Способы измерения силы.
16. Способы измерения быстроты.
17. Способы измерения выносливости.
18. Способы измерения ловкости.
19. Способы измерения гибкости.
20. Что означает «физическая активность человека».

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать материал практических занятий и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию.

При проведении текущего контроля в форме опроса, 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.

При проведении текущего контроля в форме тестирования, может проводиться с помощью ФОС как в системе Moodle, так и в бумажной форме на распечатанных листах. В течение 30 минут обучающиеся должны дать ответы на 10 тестовых вопроса, при этом использовать любую печатную и рукописную

продукцию, а также любые технические средства не допускается. 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.

Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности с заявленными и, в случае необходимости, еще раз изучить литературные источники и (или) обратиться к преподавателю за консультациями. При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают зачет, до которого допускаются, если выполнены все требования текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.