15.03.04.01.Б1.В-2020-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)

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	Общая физическая подготовка (имеет общую направленность для сех видов спорта).	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	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбобл, волейбол, настольный теннис, гимнастика).	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	Техническая подготовка в избранном виде спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбобл, волейбол, настольный теннис, гимнастика).	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	Тактическая подготовка в избранном виде спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбобл, волейбол, настольный теннис, 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 раздела дисциплины заключается в оценке выполнения контрольных упражнений, опросе по контрольным вопросам и тестирование в системе Moodle.

Выполнения контрольных упражнений:

Текущий контроль по разделу "Общая физическая подготовка" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: кросс на дистанцию 3 км.; сприт 100 м., прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; подтягивание из вис на перекладине.

Девушки: кросс на дистанцию 2 км.; сприт 100 м., прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; наклон в глудину из положния стоя.

Например: кросс на дистанци 2 км. девушки.

Критерии оценивания:

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

80-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 10.50 мин.

70-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.15 мин.

0-69 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.50 мин.

Количество баллов	0 - 69	70-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Специальная физическая подготовка" осуществляется по результатам выполнения контрольным упражнениям сецифическим для избранного вида спорта.

Например: Волейбол - прыжок в высоту места толчком двух ног.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 55 см.

80-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 50 см.

70-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 45 см.

0-69 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом не более 44 см.

Количество баллов	0 - 69	70-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделам "Техническая подготовка в избранном виде спорта" и "Тактическая подготовка в избранном виде спорта" осуществляется по результатам выполнения контрольным упражнениям сецифическим для избранного вида спорта.

Например: Баскетбол - выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 16 опаданий из 20 бросков.

80-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 14 опаданий из 20 бросков.

70-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом более 12 опаданий из 20 бросков..

0-69 - ввыполнение контрольного упражнения с результатом не более 11 опаданий из 20 бросков.

Количество баллов	0 - 69	70-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

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 Общая физическая подготовка.

1. Виды физической подготовки.
2. Динамика нагрузки и ее виды.
3. Физическое упражнение и его виды.
4. Понятие нагрузки в физическом упражнении.
5. Характеристика видов отдыха.
6. Особенности стандартного и переменного упражнения.
7. «Круговая тренировка».
8. Ловкость и ее виды.
9. Гибкость и ее виды.
10. Быстрота и виды ее проявления, виды проявления реакции.
11. Выносливость и ее виды.
12. Сила и виды ее проявления.

Раздел 2 Специальная физическая подготовка.

1. Структура тренировочного занятия.
2. Понятие общей и моторной плотности занятия.
3. Врабатывание и его особенности. Понятие «кислородного долга».
4. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
5. Утомление и восстановление и их особенности.
6. Виды мощности физической работы по интенсивности и продолжительности. Виды энергообеспечения.
7. Особенности физической нагрузки, восстановления и отдыха по ЧСС.
8. Особенности развития силы непредельными отягощениями («до отказа»).
9. Регулирование дыхания и выбор положения тела при силовых упражнениях.
10. Факторы, определяющие степень развития выносливости.
11. Особенности методики увеличения мышечной массы.
12. Особенности методики уменьшения веса тела.

Раздел 3 Техническая подготовка в избранном виде спорта.

1. Понятие и технической подготовке.
2. Место и значение спортивной техники в избранном виде спорта.
3. Виды, технической подготовки.
4. Понятие двигательного умения и навыка.

5. Задачи технической подготовки.
6. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка.
7. Этапы обучения спортивной технике.
8. Этапы обучения движениям.
9. Средства технической подготовки.
10. Методика технической подготовки.
11. Методы технической подготовки.
12. Причины возникновения ошибок в технике и пути их исправления.

Раздел 4 Тактическая подготовка в избранном виде спорта.

1. Характеристика тактической подготовки.
2. Понятие и виды тактической подготовки.
3. Задачи тактической подготовки.
4. Характер тактики в избранном виде спорта.
5. Формы тактической подготовки..
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей.
7. Методы обучения тактическим действиям.
8. Методика тактической подготовки.
9. Связь общей физической подготовленности и тактической подготовки.
10. Тактический план, его содержание и методика составления.
11. Психологическая подготовка.
12. Психологическая устойчивость при выполнении тактических приемов.

Например: Раздел 3 Техническая подготовка в избранном виде спорта.

1. Место и значение спортивной техники в избранном виде спорта.
2. Виды, технической подготовки.

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	65-76	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 Общая физическая подготовка.
1. Для чего нужна общая физическая подготовка?
А) для формирования уверенности в себе
Б) для укрепления здоровья
В) для отдыха и расслабления
Г) для психологической подготовк
2. Назовите снаряд для развития силы?
А) мяч
Б) скакалка
В) маты
Г) гантели
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	65-76	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 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. 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. 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. 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 спортомпо 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 рактических 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.