08.03.01.01.К.М-2020-РП

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

Строительный институт

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Строительный институт
Директор

Дата: 25.11.2022 12:11:00

А.В. Покатилов

Фонд оценочных средств дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль) Промышленное и гражданское строительство

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
заочная

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Лыжная подготовка	Обучение стойки лыжника, техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу, основным правилам соревнований, способам передвижения на подъемах и спусках, поворотам. Лыжные гонки на 3-5 км. Классическим и свободным стилем.	УК-7	УК 7.1. Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. УК 7.2. Уметь интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. УК 7.3. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий. УК 7.4. Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. УК 7.5. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. УК 7.6. Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья	контрольные упражнения
2	Легкая атлетика	Обучение техники ходьбы, бега 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 60, 100 м. Обучение техники прыжков, метания. Совершенствование общей выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростных двигательных способностей	УК-7		контрольные упражнения

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: техника выполнения лыжных ходов, бег на лыжах 3 км (девушки) классическим стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) классическим стилем, техника выполнения поворотов, техника передвижения на подъемах, техника передвижения на спусках, бег на лыжах 3 км (девушки) свободным стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) свободным стилем.

Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км**,** бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), прыжок в длину с места толчком двух ног, выполнение броска набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, техника выполнения специальных беговых упражнений, бег 100 м.

Например, при изучении раздела «**Лыжная подготовка**» показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

Кол-во ходов	**Баллы**
5	85…100
4	75…84
3	60…74
2 и менее	0…59

При изучении раздела **«Легкоатлетическая подготовка» п**оказателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Критерии оценивания:

Время восстановления ЧСС, мин	**Баллы**
менее 3	85…100
3…4	75…84
4…5	60…74
более 5	0…59

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

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

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы по темам, представленным преподавателем.

1. Основные функции физической культуры.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Теоретико-практические основы развития лыжного спорта
4. Изменения в организме человека при выполнении физических упражнений.
5. Методика обучения двигательных умений и навыков в лыжном спорте.
6. Энергообеспечение двигательной деятельности
7. Выносливость и методика ее совершенствования.
8. Роль физического воспитания в системе оздоровления.
9. Организация восстановительных мероприятий в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Современные тенденции развития лыжного спорта.
11. Методика определения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Лыжная подготовка как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности студентов вуза.

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата – 60…100 баллов;

- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0…59 баллов.

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	не зачтено	Зачтено

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированной обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является выполнение контрольных упражнений или реферативных работ.

При проведении промежуточной аттестации студентам необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

II семестр

1. Техника выполнения лыжных ходов, кол-во ходов.
2. Бег на лыжах 3 км классическим стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км классическим стилем, мин.сек (юноши).
3. Время восстановления значения ЧСС до исходного уровня, мин
4. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

III семестр

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.
2. Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, м.

1. Техника выполнения поворотов в лыжной подготовке, кол-во поворотов.
2. Техника выполнения передвижения на подъемах, кол-во способов.

IV семестр

1. Техника выполнения передвижений на спусках, кол-во способов.
2. Бег на лыжах 3 км свободным стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км свободным стилем, мин.сек (юноши).
3. Техника выполнения специальных беговых упражнений, кол-во упражнений.
4. Бег 100 м, сек.

Критерии оценивания:

За каждое контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	не зачтено	Зачтено

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, во время промежуточной аттестации представляют подготовленные реферативные работы по каждому разделу дисциплины, изучаемому в течение семестра. За каждый реферат, выполненный с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 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 изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.