

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала
КузГТУ в г. Новокузнецке
_____ Т.А. Евсина
« ___ » _____ 2023г

Фонд оценочных средств дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Присваиваемая квалификация «Бакалавр»

Формы обучения очная

Год набора 2023

Новокузнецк 2023 г.

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

Форма (ы) текущего контроля	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор (ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровень
Контрольные упражнения	УК - 7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья	Высокий или средний
<p>Высокий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.</p> <p>Средний уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.</p> <p>Низкий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p>				

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по разделам программы будет заключаться в оценке результатов выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовки (ОФП) не зависимо от разделов дисциплины.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3x10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Например, при оценке физического качества гибкость обучающемуся нужно будет выполнить, на оценку "зачтено", следующие контрольные упражнения на выбор:

Наклон вперед из положения стоя.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

Девушки		Юноши	
См.	Баллы	См.	Баллы
16 и более	85...100	13 и более	85...100

11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

Поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

Девушки		Юноши	
См.	Баллы	См.	Баллы
16 и более	85...100	13 и более	85...100
11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

Критерии оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

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

Например, при изучении раздела «Фитнес» могут быть следующие темы реферативных работ:

1. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии.
2. Лечебная физическая культура. Её роль в жизни человека.
3. Здоровье: понятие, цель, задачи, влияние, факторы укрепления и риска.
4. Влияние заболеваний на личную работоспособность и самочувствие.
5. Нетрадиционные виды физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
6. Лечебная физическая культура в процессе физического самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Роль физических упражнений на формирование правильной осанки.
8. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики как важнейший фактор физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Профилактика травматизма при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
10. Естественно-биологические основы оздоровления.
11. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.
12. Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.

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...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого оцениваются результаты обучения по дисциплине и соотносятся с установленными в рабочей программе индикаторами достижения компетенций.

Инструментом измерения результатов обучения по дисциплине является оценка развития базовых физических качеств по средствам выполнения нормативов в контрольных упражнениях или реферативных работ.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить контрольные упражнения (на выбор) и показать положительную динамику результатов.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3x10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): Прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Критерии оценивания:

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

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной группе, во время промежуточной аттестации представляют реферативные работы с оценкой «зачтено» по каждому этапу текущего контроля дисциплины. За каждый реферат, выполненный в соответствии с требованиями установленными при текущем контроле и оценкой «зачтено», обучающийся получает 25 баллов.

Критерии оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

5.2.3 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля в форме выполнения контрольных упражнений, обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все необходимые средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных заданий. Педагогический работник оценивает выполнения контрольного упражнения в количественном и (или) качественном выражении, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.