

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

Алиш Г.А. Эфендиева
«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»

Скалолазание

Специальность

38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника

Экономист

Форма обучения

Очная

Нальчик 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Карта компетенции

Код и наименование компетенции выпускника: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Общая характеристика компетенции

Тип компетенции: общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки высшего образования 38.03.01 Экономика, уровень ВО бакалавр.

1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения средств и методов физической культуры	Тестирование (контрольные упражнения) -Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)). - Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности	
		Владеть: средствами и методами физического совершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности	
	УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий	Тестирование (контрольные упражнения)

	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6) Раздел 5.1.3 - нормативы ГТО.
		Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни	Тестирование (контрольные упражнения) - Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4) Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6
		Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	
		Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	

* Код компетенции и содержание ее элементов берется из рабочей программы дисциплины

1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

Текущий и рубежный контроль

Оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл складывается в результате проведения текущего и рубежного контроля по дисциплине:

Этап (уровень)	Первый этап (уровень)	Второй этап (уровень)	Третий этап (уровень)
Баллы	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Полное или	Полное или	Полное посещение

	частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно».	частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо».	аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «отлично».
--	--	--	---

Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Не зачтено	Зачтено
Баллы	36-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил предложенное преподавателем задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил 1/3 и более предложенного преподавателем задания. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил одно задание полностью либо частично выполнил 2 из трех заданий. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие.

Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретает опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели.

На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень оценочных средств (рекомендуемый)

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Текущие контрольные задания (практические упражнения)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Работа на практических занятиях. Выполнение текущих контрольных упражнений по направлению подготовки (дисциплинам). Задания для практического занятия (проведение части занятия - методическая подготовка).
	ИНОЕ		

3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Вопросы к зачёту по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Скалолазание)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) **по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Скалолазание).**

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1.	История скалолазания	УК-7
2.	Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях скалолазанием.	УК-7
3.	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	УК-7

4.	Комплекс средств закаливания.	УК-7
5.	Средства самоконтроля.	УК-7
6.	Комплексы здорового и рационального питания.	УК-7
7.	Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.	УК-7
8.	Негативное воздействие наркотиков.	УК-7
9.	Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.	УК-7

Фонд практических заданий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Скалолазание) для оценки компетенций (УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

**1 курс 1 семестр
Контрольная точка №1**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**1 курс 1 семестр
Контрольная точка №2**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
Бег на 3000 м (юноши)	12,50	14,20	14,40	15,0	15,40
Бег на 2000 м (девушки)	11,30	12,40	13,00	13,20	13,40
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	13	10	8	7	5
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	18	16	14	10	8

**1 курс 1 семестр
Контрольная точка № 3**

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	140	120	100	90	60

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка №1**

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 2**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
Лазанье без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	-	-	-	-	-

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 3**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

**2 курс 3 семестр
Контрольная точка №1**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юн)	4,4	4,5	4,7	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,2	5,4	5,6	6,0
Бег на 3000 м (юноши)	12,40	13,40	14,10	14,40	15,20
Бег на 2000 м (девушки)	11,00	11,40	12,30	13,00	13,30
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	15	12	10	8	6
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	45	40	35	30	25
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80

2курс 4 семестр
Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	-	-	-	-	-

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя	240	235	230	215	210

ногами (юн)					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

**3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 1**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

**3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 2**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,3	4,4	4,5	4,7	4,8
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8
Бег на 3000 м (юноши)	12,30	13,00	13,40	14,30	15,00
Бег на 2000 м (девушки)	10,45	11,00	11,40	12,00	12,30
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	18	16	14	12	10
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	25	22	20	16	14

**3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 3**

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.2	7.4	7.6	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.7	8.8	9.1	9.4	9.7
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-
Лазанье с помощью ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка №1**

Нормативы	5	4	3	2	1
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	50	45	40	35	25
сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	22	18	16	14
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-
Лазанье с помощью ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 2**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,2	5,4	5,5	5,7
Лазанье без помощи ног по канату 5 (без учета времени)	9	8	7	6	5
Лазанье с помощью ног по канату 5 (без учета времени)	-	-	-	-	-

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 3**

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

Вопросы к зачету для оценки компетенций (УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Скалолазание)

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
10.	Скалолазание в России.	УК-7
11.	Подбор оптимальных нагрузок для занятий скалолазанием..	УК-7
12.	Значение регулярных физических нагрузок.	УК-7
13.	Значение дыхательных упражнений.	УК-7

14.	Рациональное питание: основные компоненты, режим питания.	УК-7
15.	Водный баланс в режиме тренировок.	УК-7
16.	Здоровый образ жизни.	УК-7
17.	Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.	УК-7
18.	Негативное воздействие наркотиков.	УК-7
19.	Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.	УК-7
20.	История скалолазания	УК-7
21.	Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях скалолазанием.	УК-7
22.	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	УК-7
23.	Комплекс средств закаливания.	УК-7
24.	Средства самоконтроля.	УК-7
25.	Комплексы здорового и рационального питания.	УК-7
26.	Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.	УК-7
27.	Негативное воздействие наркотиков.	УК-7
28.	Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.	УК-7